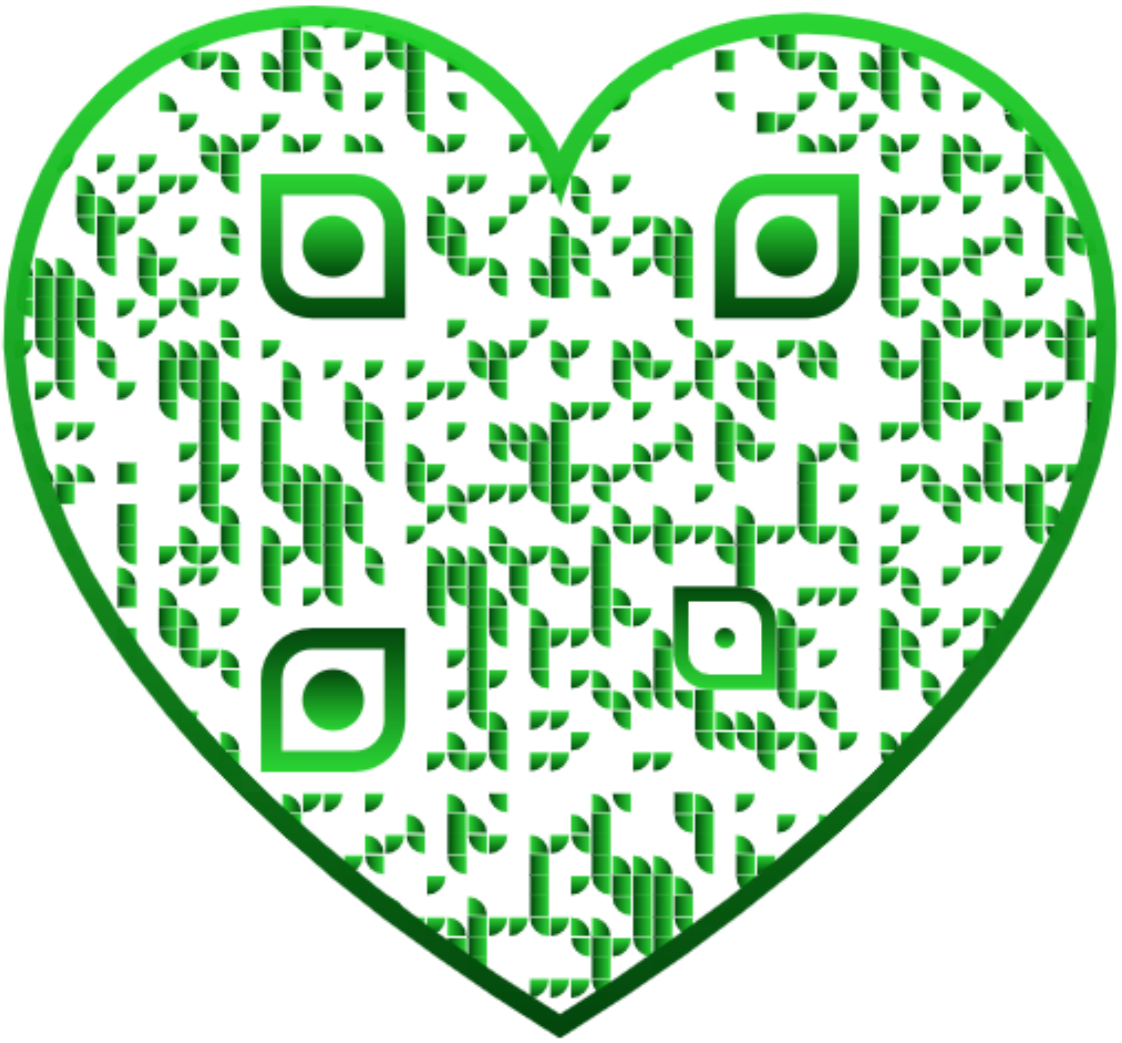


Ouvrage publié sous la direction de Catherine Maillard.

© 2022, Le Courrier du Livre, une marque du groupe Guy Trédaniel.

ISBN : 978-2-7029-2167-8

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

La pratique de la sonothérapie ne peut en aucun cas remplacer les traitements médicaux. Elle ne se substitue pas à la médecine et peut être un complément pour agir en synergie avec elle.

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr

www.facebook.com/editions.tredaniel

@le_courrier_du_livre

Ce document numérique a été réalisé par PCA

Préface I

Le son, les sons, les vibrations sonores, les spectres harmoniques, tous ces termes expriment leurs effets au service de la sonothérapie.

Ce livre commence par la définition et les sources du son expliquées par des chercheurs, des philosophes, des acousticiens du monde entier (depuis la Grèce antique jusqu'à l'époque actuelle), citées par l'auteure avec précision.

Sans connaître la sonothérapie, on découvre petit à petit, en lisant chaque chapitre du livre accompagné d'exercices proposés, les bienfaits de cette discipline grâce à des documents cités dans le but de rendre la lecture plus attrayante, par la connaissance des sept chakras.

Le chapitre sur le chant harmonique permet aux lecteurs de mieux comprendre le fonctionnement des harmoniques, l'apprentissage du son dédoublé par l'émission des voyelles de base, sa réalisation facile et accessible à tous, l'inspir et l'expir du souffle, la variation de la cavité buccale, la reconnaissance des harmoniques à partir du son fondamental et des multiples entiers.

Catherine Darbord propose aussi différentes approches efficaces (physique, énergétique, auditive et chamanique). Elle explique clairement la méthode de soin et de bien-être par les vibrations sonores, harmoniques plus spécialement. D'autres chapitres aussi essentiels regroupent l'utilisation des bols tibétains et des bols de cristal, faciles à trouver et à jouer sans connaître la musique, en se basant sur l'intuition intérieure de chaque pratiquant. Un dernier chapitre est consacré aux diapasons thérapeutiques, qui permettent de discerner l'emploi des hauteurs du son (grave/aigu).

Le livre *La Sonothérapie* contient des références indispensables mettant en lumière les bienfaits du son dans plusieurs domaines.

Catherine Darbord a le mérite de rassembler toutes ces informations utiles, afin de permettre aux lecteurs de bien saisir les multiples facettes du son. Sa méthode, son enseignement (cours de chant harmonique, animations d'ateliers et de stages, séances de soin individuel et collectif) ont attiré un grand nombre de participants au cours de ces dernières années.

Je partage sa vaste connaissance théorique et son expérience des effets du son.

Ce livre est le résumé de sa formation en sonothérapie (depuis 2013).

Je suis heureux de vous le recommander pour découvrir la nouvelle discipline du soin par le son qui est la sonothérapie.

陳 光 海
TRÂN QUANG HAI
Ethnomusicologue du CNRS, expert en chant diphonique, musicien
(† 29/12/21)

Préface II

Nous prononçons chacun entre 5 et 8 millions de mots par an.
Nous en connaissons en moyenne 3 000.
Et nous nous exprimons généralement toujours avec les 500 mêmes.

Des mots pour demander, expliquer, convaincre.
Des mots pour déclarer sa flamme, se plaindre, se décrire.
Ou encore des mots pour partager son chagrin, ses doutes, sa joie.

Parler, c'est transmettre une information.
Mais c'est aussi offrir une énergie
À travers le souffle, le son, la vibration,
Notre vibration.

On ne communique pas ce qu'on dit :
On communique ce qu'on est.

Alors, quels que soient les mots employés,
C'est notre lumière et le son de notre âme qui s'articulent
À chaque fois que nous prenons la parole,
Que nous fredonnons
Ou que nous chantons à gorge déployée.

Certains peuples le savent.
Mongols, Tibétains, Pygmées, chamanes d'Amazonie
Et tant d'autres guérisseurs des premières nations
Utilisent leur voix pour guérir,
Accompagner une transe
Ou un voyage au tambour,
Canalisent les mantras,
Ces mantras qui de l'Inde au Tibet
Nous envoûtent et nous apaisent.

Les mantras sont des formules magiques.
C'est pourquoi il faut être initié à la magie
Pour les chanter.

Catherine Darbord fait partie à mes yeux
De ces magiciennes de l'âme.
Sa voix est douce et enchante celui qui écoute,

Quels qu'ils soient, les mots qu'elle prononce.

La voix, elle la connaît !
Peu comme elle l'ont autant explorée, travaillée, enseignée,
En plongeant au cœur du son,
Là où sommeillent les harmoniques.
Ces vibrations habilement conjuguées
Semblent venir de si loin
Pour nous éveiller
À notre lumière
Et éclairer notre voie…

Catherine Darbord a voyagé
Avant d'enseigner.
Elle a pris soin d'écouter
Longtemps
Avec une empathie et un amour
Tellement communicatifs !

Son livre manquait à ceux qui s'intéressent
À la vie,
À la voix, aux vibrations sonores,
Aux bols tibétains, aux bols de cristal, aux diapasons.

C'est pourquoi je suis honoré
De coucher sur les premières pages de son ouvrage
Des mots silencieux
Pour ouvrir la voie
À son talent
Et à la musique de son âme.

Avec mon affection,
Arnaud RIOU

Introduction

« Dans les cadences de la musique est caché un secret ;
si je le révélais, il bouleverserait le monde. »
Djalal Eddine Roumi

Tout est énergie et vibrations, nous dit la physique quantique. Tout est de même nature, relié et interconnecté. Ainsi, chaque pensée, chaque objet produit une vibration. Tout ce qui existe est constitué de matière-énergie. La matière est de l'énergie coagulée, tandis que l'énergie est de la matière non coagulée.

La théorie des cordes explique que tous les éléments de l'univers, à une échelle subatomique, sont composés de cordes d'énergie vibrantes, résonnant sur une fréquence particulière. Les particules fondamentales seraient constituées de ces minuscules brins d'énergies (cordes mesurant 10^{-33} cm) en vibration. La seule différence qui existe entre la matière, l'énergie, la lumière et une onde, c'est leur fréquence, leur vibration. Par conséquent, la maîtrise des vibrations nous permet d'être en phase avec les lois qui régissent notre univers.

Nous sommes des êtres vibratoires. Le propre de la vibration étant de se diffuser et se communiquer, passer d'un état à un autre consiste à changer de vibration, c'est-à-dire de fréquence.

Le son étant le véhicule entre l'énergie et la matière, l'intérêt de l'utilisation du son en tant que thérapie énergétique et vibratoire devient alors évident.

Deux grandes théories existent en physique fondamentale : la mécanique quantique et la relativité générale. Elles sont les deux piliers de la physique contemporaine et décrivent la quasi-totalité des phénomènes qui nous entourent. La mécanique quantique décrit la matière au niveau microscopique (atomes, noyaux d'atomes, physique des particules), tandis que la relativité générale décrit le monde macroscopique (Big Bang, galaxies, trous noirs, etc.). Bien que chacune de ces deux théories ait été prouvée, elles sont malheureusement incompatibles l'une avec l'autre.

Selon le grand physicien allemand Max Planck (1858-1947), un des fondateurs de la mécanique quantique, la physique quantique ne peut se comprendre qu'en introduisant la conscience comme facteur unitaire : il y a une conscience au sein même de la matière. Tout contient de la conscience, de la particule subatomique au cosmos.

La théorie des cordes vise à l'unification de ces lois : elle est appelée « théorie du Tout ».

Cette théorie n'est pas validée à ce jour par la communauté scientifique. Cependant, elle résonne profondément en moi et j'aime voir l'univers comme une majestueuse symphonie cosmique.

Quel a été mon parcours vers la sonothérapie ?

J'ai passé mon enfance baignée dans les activités artistiques (piano au conservatoire, école de danse, arts plastiques, etc.). La musique a toujours fait partie de ma vie. Mon père était musicien amateur autodidacte. Il chantait en s'accompagnant au piano ou à la guitare ; malheureusement je n'en ai pas profité longtemps, car une leucémie l'a emporté lorsque j'avais 5 ans.

J'apprends ensuite, pendant huit années, le piano classique avec un professeur trop rigide, ce qui me laisse un goût amer. À l'âge de 18 ans, je décide de tout arrêter, convaincue que l'apprentissage de la musique n'est vraiment pas une partie de plaisir.

Je continue cependant d'écouter beaucoup de musique. Au cours de mes études, je fais mes devoirs au son de la radio FIP, qui a nourri mon univers musical par sa programmation éclectique. À l'époque, j'aimais beaucoup les musiques du monde et rien ne pouvait me faire plus plaisir comme cadeau qu'un

vinyle de la musique traditionnelle d'un pays. J'ai d'ailleurs animé, au début des radios libres, une émission hebdomadaire sur les musiques du monde.

En parallèle de ma vie professionnelle de documentaliste, je commence une recherche intérieure par la pratique du yoga et d'autres techniques de connaissance de soi telles que la méditation, le rêve éveillé, l'ésotérisme, etc. Je me forme en *rebirth* et en kinésiologie.

L'année de mes 28 ans, la pratique de la musique revient à moi par ma rencontre avec la Psychophonie. Cette méthode vocale, créée par Marie-Louise Aucher, est basée sur le bien-être plus que sur le bien-faire. J'y ai goûté la joie de chanter en groupe, libérée de la peur de la fausse note, tout en ressentant les vibrations de ma voix dans mon corps. Je pose ma voix pour trouver ma voie.

Plus tard, j'accoucherai en chantant, après une préparation à la naissance par le chant prénatal – une des applications de la Psychophonie.

Je poursuis ma recherche vocale et intérieure avec la méthode de la Pneumaphonie (appelée aussi Souffle-Voix), fondée par Serge Wilfart, qui place l'humain dans son centre de gravité, grâce à l'acte vocal et au souffle juste. Cette méthode fait appel à un rééquilibrage de l'être par certaines postures agissant avec le souffle et la voix, dans le but de faire disparaître les tensions.

Durant quatre ans, je chante dans une chorale, que j'adore et qui me réjouit le cœur. La cheffe de chœur nous guide tout en finesse et poésie dans l'apprentissage de magnifiques chants sacrés et chants traditionnels de Hongrie. Mon oreille s'affine, ma voix se libère.

Je poursuis l'exploration de pratiques issues de diverses traditions et philosophies (bouddhisme, chamanisme, soufisme, etc.), découvertes au travers de nombreux voyages aux quatre coins du monde. Exploratrice dans l'âme, je pratique tout autant le voyage intérieur. Les états modifiés de conscience m'aident à visiter d'autres réalités, ouvrant toujours davantage mon champ de perception.

L'année 1990 est un tournant dans ma vie : je découvre le chant harmonique, qui deviendra mon fil conducteur. Je quitte alors mon poste de documentaliste et fais le choix d'axer mon travail sur l'accompagnement de l'être, au service de son épanouissement.

Je me spécialise rapidement dans le chant harmonique, puis dans la pratique d'instruments vibratoires riches en harmoniques tels les bols tibétains, gongs, didgeridoos, guimbardes, etc. J'anime des ateliers d'éveil musical dans les écoles. Depuis 1992, je participe à des concerts et spectacles, dans des styles aussi variés que méditatif, ethnique, rock ou théâtre de rue. Passionnée par l'univers des harmoniques (les composantes du son), j'en explore les différentes facettes et mêle leurs sonorités dans une musique née de l'instant présent.

Je diffuse également l'enseignement du chant harmonique, lors de séminaires en France et à l'étranger. J'utilise le pouvoir du son, du souffle et de l'énergie, pour conduire vers un mieux-être, à travers différents états de conscience. Comme l'a si bien dit Jill Purce, experte renommée en chant sacré au Royaume-Uni : « J'essaie de réenchanter le monde, de le rendre magique par l'entremise du chant. »

Je me suis intéressée au calendrier rituel maya, qui utilise les « signatures galactiques » (un équivalent des signes du zodiaque pour l'astrologie). Je me sens particulièrement en phase avec la signature qui me correspond : le Magicien Blanc Spectral, dont le message est : « Je dissous afin d'enchanter, en libérant la réceptivité. Je scelle la sortie de l'intemporalité, avec la tonalité spectrale de la libération. » Son principe est de semer des graines de croissance et de floraison, d'ouvrir à l'accueil inconditionnel, à lâcher le contrôle et les programmes, afin d'être totalement présent à ce qui est là, dans l'instant. Reliée à l'énergie pure et cristalline des harmoniques, je me perçois comme une antenne qui capte les fréquences et je les retransmets.

Mon diplôme d'éducatrice spécialisée me permet d'aborder en particulier le domaine du handicap mental, avec la conscience de ce que la musique peut y apporter. C'est d'ailleurs auprès d'enfants polyhandicapés que je propose mes premières séances de sonothérapie. Leurs retours directs m'en confirment les bienfaits et m'encouragent à approfondir cette voie.

Aujourd'hui, grâce à la richesse de mon parcours, mes activités se déploient autour de la thérapie et de la musique : cours de chant harmonique, concerts, réalisation de disques, animations d'ateliers et de stages, séances de soin, organisation de festivals, accompagnement de voyages initiatiques. Ressentant un puissant appel à transmettre le fruit de mes trente années d'expérience dans l'univers des sons harmoniques, je propose depuis 2013 une formation en sonothérapie. Cet ouvrage en est l'objet.

Ensemble, nous allons explorer l'univers vibratoire des sons harmoniques, et apprendre à utiliser leurs propriétés curatives. Les sons seront abordés comme outils de croissance et de développement intérieur. Ils nous permettent en effet de goûter une présence accrue à soi et à la vie, d'habiter pleinement notre corps, d'être le témoin bienveillant de nos émotions et de nos pensées, et de toucher à des états de

conscience propices à l’épanouissement, afin de développer nos sens et nos perceptions.

Mon propos est de donner des ouvertures, pour que chacun puisse découvrir, approfondir et s’approprier des outils issus de différentes recherches et expérimentations en sonothérapie. Afin d’intégrer le principe de cette pratique sensorielle, artistique et thérapeutique, je propose de commencer par ressentir soi-même les bienfaits des sons, en adoptant une attitude d’ouverture, d’écoute sensible et de disponibilité intérieure.

À travers cet ouvrage, je souhaite partager ma connaissance et mon expérience des effets du son, en vous offrant quelques pistes d’exploration et en vous guidant sur le chemin qui relie l’être humain au cosmos, par la musique.

La théorie sera ponctuée d’exercices pratiques et complétée par des témoignages sur les effets des sons vibratoires, ainsi que par le récit de mon lien spécifique avec certains de mes instruments de musique.

Après l’étude des principes et fondements de la sonothérapie, nous aborderons celle des principaux sons utilisés dans cette pratique. Si de nombreux instruments acoustiques riches en harmoniques peuvent être utilisés, nous privilégierons les principaux : chant harmonique, bols tibétains, bols de cristal et diapasons thérapeutiques.

Voici pour commencer quelques éléments de compréhension qui nous permettront d’aborder cet univers des sons guérisseurs.

PRINCIPES ET FONDEMENTS DE LA SONOTHÉRAPIE

DU SON À LA MUSIQUE

Le son est une succession d'ondes de compression, ou encore une propagation, un ébranlement cyclique de la matière depuis une source qui le produit. Ce mouvement, sous forme d'oscillations, est intrinsèquement porteur d'énergie.

Pour se propager, le son a besoin d'un support matériel tel que : air, métal, bois, verre, eau, os, etc. Ainsi, il ne traverse pas le vide, ni l'espace, qui contiennent une quantité trop réduite de molécules.

De même, le son n'existe pas sans récepteur : un être humain ou un animal, qui capte les vibrations physiques et les transforme en un signal sonore. C'est pour cela que, en un certain sens, sur une île déserte le tonnerre est silencieux !

La transmission de ce mouvement devient « sonore » lorsqu'elle se situe dans un registre perceptible par l'oreille humaine.

Mis en mouvement, l'air vient exercer une pression acoustique sur nos tympans, qui envoient l'information au cerveau, par tout un processus sophistiqué : les cellules cillées de la cochlée convertissent les ondes sonores en signaux électriques que le cerveau interprète.

L'ouïe est le sens qui ne se repose jamais. Plus de 80 % de la stimulation sensorielle provient de notre oreille. Notons que l'audition est l'un des premiers sens à émerger chez le fœtus : les oreilles sont formées et fonctionnelles dès quatre mois et demi, et le fœtus entend alors parfaitement. C'est aussi le dernier sens qui nous abandonne quand nous mourrons.

Nos sons internes nous accompagnent tous les jours. Dans une chambre sourde, l'oreille humaine entend uniquement les bruits de son corps : la respiration, un son aigu qui est celui du système nerveux, et un son grave qui est celui de la circulation du sang.

Les sons que nous percevons ne représentent qu'une plage étroite de l'immense spectre sonore dans lequel nous baignons en permanence. En effet, si les ondes sonores couvrent une plage de fréquences allant de moins d'un hertz[1] à des millions de hertz, l'oreille humaine ne les capte que, au mieux, entre 20 et 20 000 Hz, sachant que son acuité auditive maximale se situe dans la plage de 1 000 à 2 500 Hz. Tandis que certains animaux, comme les dauphins, les chauves-souris, les chats et les chiens, peuvent entendre jusqu'à 200 000 Hz. La notion de silence est donc très relative, car elle ne tient compte que des sons audibles par l'être humain.

Les sons qui ne sont pas entendus n'en sont pas moins présents et actifs. Toutes les vibrations sonores pénètrent le corps, jusqu'au cœur de nos cellules. Le corps entier reçoit et résonne avec le son.

Aucun corps humain, aucun objet ne peut se soustraire au son, qui fait vibrer tout ce qu'il heurte. « Produire des sons crée des ondes qui déplacent littéralement les molécules, et ainsi a des effets sur le monde qui nous entoure[2]. »

Les sons peuvent même faire léviter des objets, grâce aux ondes stationnaires. Celles-ci résultent de la superposition de deux ondes de même amplitude se propageant en sens contraire. Les physiciens parlent de lévitation acoustique.

La musique est, par définition, une façon de combiner des sons selon des règles qui varient en fonction des lieux et des époques. Le son comporte quatre paramètres différents qui sont la hauteur, la durée, l'intensité et le timbre.

La musique existe de tout temps, elle est présente dans toutes les cultures. Elle agit sur l'être humain grâce à la force vitale qu'elle induit. L'individu ne peut rester indifférent à l'emprise des sons musicaux, aux associations émotionnelles qu'ils déclenchent, aux stimulations motrices et à leur effet dynamisant ou apaisant.

« La musique influence toute personne, en dépit de ses mécanismes de défense[3]. » Le son est partout, nous ne pouvons y échapper, nous l'entendons avec nos oreilles et nous le percevons avec tout notre corps.

Le musicien, compositeur et chercheur français André Fertier l'explique en ces termes : « Nous ne percevons pas la musique essentiellement par le système auditif, mais surtout par les voies de la somesthésie générale, perception des phénomènes sonores que j'ai appelée la sonosomesthésie (perception "tactile" des sons)[4]. » Pour lui, le corps entier est une oreille. Il ajoute : « Les ondes sonores viennent faire vibrer nos os, nos muscles, nos organes, sons du corps lui-même, sons de notre environnement, de l'intérieur, de l'extérieur, le sonore nous pénètre de toute part[5]. » Ceci nous montre à quel point notre organisme tout entier est réceptif à l'environnement sonore.

Par ailleurs, la musique se situe à un niveau de communication non verbale, au-delà des mots. Langage universel et premier qui s'adresse au corps, elle est donc directement accessible à tous.

La musique recèle des propriétés curatives qui étaient connues à l'époque de l'Égypte antique. Au fil du temps, de l'Antiquité au Moyen Âge ou à la Renaissance, elle est utilisée, en lien avec les émotions qu'elle procure, pour son effet sur le mental, le psychique et le physique. Elle soigne les états mélancoliques, de dépression ou d'agitation, elle éveille et stimule les émotions, elle maîtrise et calme les pulsions. Pour les Chinois, la musique est le lien qui établit l'harmonie de l'homme entre la Terre et le Ciel. Des neuroscientifiques ont récemment prouvé qu'écouter de la musique agréable active la production de dopamine et améliore donc la circulation sanguine, tout en réduisant la pression artérielle. Il a été observé aussi que la rapidité de la musique influence notre physiologie : plus une musique est rapide, plus la respiration et le rythme cardiaque s'élèvent, probablement à cause d'un effet de stimulation du système sympathique.

Les pouvoirs de la musique s'expliquent par le rôle essentiel de l'environnement sonore sur le développement psychique de l'homme ; très tôt, l'être humain est confronté aux bruits, les perçoit et y réagit. Selon le psychanalyste Didier Anzieu, « les sons permettent des relations précoces du bébé avec son entourage et lui procurent des repères spatiaux pour son propre corps[6] ». L'espace sonore serait le premier espace psychique.

La musique permet d'accéder à un état de bien-être, ce seul apport serait déjà appréciable. Une autre notion fondamentale intervient : celle du plaisir qu'elle procure. La musique est un facteur d'éveil au sens très large.

Elle peut également aider à développer les capacités d'attention, d'écoute (des instruments mais aussi des personnes) et de concentration, ainsi que l'imaginaire et la créativité.

En mobilisant le corps, la musique contribue à en prendre conscience dans son schéma et sa sensorialité, dans ses limites comme dans ses aptitudes. Elle renforce la motricité et la coordination.

Le son a toujours permis d'éveiller, d'adoucir et d'élever l'esprit. De tout temps, il a accompagné de nombreuses démarches spirituelles et thérapeutiques, essentiellement par l'usage du chant et des percussions. Outre sa capacité à relier les êtres à leur essence et à réveiller une sensibilité endormie, le son est un véhicule privilégié entre le monde physique et celui de l'esprit. Il contribue à l'équilibre de nos différents corps. Étant donné sa grande fluidité, le son va dans les moindres recoins. Il use sur son passage les blocages et zones de tension, pour faire circuler pleinement l'énergie de vie. Comment l'appréhender pour en faire un instrument d'ancrage, de purification et d'harmonisation ?

QU’EST-CE QUE LA SONOTHÉRAPIE ?

DÉFINITION

La sonothérapie est une méthode de soin et de bien-être, qui utilise les **vibrations sonores**, essentiellement harmoniques, pour mobiliser les capacités d’autoguérison présentes en chacun. Elle se différencie de la musicothérapie, car elle utilise des sons plutôt que de la musique, et son approche est plus intuitive. Tandis que la musicothérapie agit sur un plan psychothérapeutique, la sonothérapie agit sur un plan vibratoire, donc plus global.

La musicothérapie est une pratique de soin, d’aide, de soutien ou de rééducation qui consiste à prendre en charge des personnes présentant des difficultés de communication et/ou de relation. Elle utilise l’outil musical et sonore comme médiateur et permet l’intégration physiologique, psychologique et émotionnelle de l’individu pendant le traitement d’une maladie ou un handicap.

La sonothérapie s’adresse à tout public. Elle permet de relier et d’harmoniser les différents plans de l’être : physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel. Elle nous guide vers la guérison profonde, la transformation et l’accomplissement intérieur.

Le principe essentiel de la thérapie par les sons repose sur la théorie de la création vibratoire, selon laquelle « tout est vibration ». Tout vibre en nous et autour de nous. Ainsi, le son, en tant que vibration, est la force créatrice fondamentale de l’univers et le soutien de toute vie.

Albert Einstein disait : « En ce qui concerne la matière, nous avons eu tout faux. Ce que nous avons appelé la matière est en réalité une énergie dont la vibration a été ainsi réduite à être perceptible par les sens. Tous les êtres de matière vibrent à des niveaux particuliers. La nature musicale de la matière nucléaire, des atomes aux galaxies, est maintenant enfin reconnue par la science. »

De même, le grand inventeur et ingénieur américain d’origine serbe Nikola Tesla (1856-1943) a écrit : « Si vous voulez trouver les secrets de l’Univers, pensez en termes d’énergie, de fréquences et de vibrations. »

La sonothérapie utilise exclusivement des **sons acoustiques**, car ceux-ci sont vivants et font résonner tout un spectre d’harmoniques, qui agissent tant sur un plan physique que subtil. Comme nous le verrons plus loin dans le chapitre consacré au chant harmonique, chaque son musical est composé d’une multitude d’harmoniques, peu audibles à la base et qui peuvent être amplifiées.

Les harmoniques[1] sont « l’intelligence des sons, l’essence de la musique, de son mystère, de son action sur l’âme et le corps de l’homme. Ils se manifestent au niveau sensoriel de la sonorité et régissent, au niveau supérieur, l’organisation musicale des sons. Tout ce qui est “harmonieux” est “harmonique”, c’est-à-dire consonant… Les harmoniques créent la musicalité, la couleur et la qualité du timbre des instruments acoustiques[2] ».

Les différentes approches thérapeutiques vibratoires font appel à des outils physiques qui sont à la fois énergétiques et informatifs : la lumière, la couleur, le son, l’onde, l’électromagnétisme, etc.

Pour comprendre que les sons agissent sur nous, il est bon de se rappeler que ceux-ci ne sont pas immatériels. Ils forment en effet une onde vibratoire, qui nous traverse et entre en résonance avec chacune de nos cellules.

Dans de nombreuses traditions, le son est associé à la genèse de la création.

Ainsi, dans l’Évangile selon saint Jean, il est question du Verbe créateur : « Au commencement était le Verbe, et le Verbe était en Dieu, et le Verbe était Dieu[3]. » Les écritures de la tradition védique font référence au son primordial « OM », symbole de la fréquence originelle de l’existence, qui par ses

vibrations est création et devient la création entière. Les anciens Égyptiens croyaient que le chant du Dieu-Soleil avait créé le monde dans un « rai de Lumière ». Pour les Aborigènes d'Australie, il est né de la profonde vibration du didgeridoo (instrument à vent en forme de trompe). Nombreuses sont les peuplades (africaines et indiennes d'Amérique notamment) aux yeux desquelles la création du monde s'est effectuée grâce à un chant originel ou un rythme joué par le dieu local. La source d'où jaillit le monde est toujours une source acoustique.

Les anciennes écoles mystiques, il y a des milliers d'années, utilisaient le pouvoir de guérison des sons, dans la compréhension que la vibration était la force créatrice fondamentale de l'univers. Le tambour du chamane est un microcosme qui contient tous les mondes, visibles et invisibles. « L'onde est le phénomène originel qui a engendré le monde », pour le poète Johann Wolfgang von Goethe.

Les découvertes scientifiques portant sur les propriétés du son remontent à cinq siècles avant J.-C., quand Pythagore, philosophe et mathématicien grec, pose le nombre comme principe d'intelligibilité du monde et découvre la loi des harmoniques. Il met en évidence l'existence d'une relation entre la longueur d'une corde vibrante et la hauteur du son émis, et observe que « la hauteur du son est inversement proportionnelle à la longueur de la corde ».

Pythagore considère que « les lois qui régissent les sons sont les mêmes que celles qui régissent les mondes ». Il affirme que « tout est nombre » et que la musique a une dimension cosmique, tout comme l'astronomie a une dimension musicale.

Platon dira que musique et astronomie sont des « sciences sœurs ».

Selon l'astrophysicien et philosophe David Bohm, écouter un son, c'est être confronté à l'univers.

Ces découvertes scientifiques et la mythologie ancestrale sont corroborées par Ernst Chladni, qui a expérimenté le pouvoir organisateur et transformateur du son sur la matière.

LES FIGURES ACOUSTIQUES DE CHLADNI

Le physicien allemand Ernst Chladni (1756-1827) est le fondateur de l'acoustique moderne. Il fut un des premiers scientifiques occidentaux à étudier sérieusement le phénomène de l'onde et la propagation du son dans les solides. Son expérience de base consiste à saupoudrer du sable fin sur une plaque de métal, puis à en frotter le bord avec un archet pour la faire vibrer : les grains de sable se déplacent depuis les zones de forte vibration vers les zones où la vibration est moins forte, voire nulle (les nœuds de vibration), formant ainsi des figures acoustiques, qui portent son nom. Ces figures changent énormément si on les réalise sur des plaques de formes, de tailles ou d'épaisseurs différentes.

Ses travaux ont par la suite été repris en remplaçant l'archet par un fréquenceur. Celui-ci envoie différentes fréquences qui font vibrer la plaque, ce qui a pour effet de mettre en mouvement les grains de sable, qui vont s'agencer pour former des figures géométriques parfaites, variant selon la hauteur de la fréquence.

Lors de ses expériences, Chladni observe plusieurs constantes :

- À chaque fréquence correspond invariablement toujours la même figure, sur un même support.
- Plus les fréquences sont aiguës, plus le dessin est complexe.
- Le passage d'une figure à l'autre se fait par division des formes existantes, selon le même principe que la division cellulaire à l'œuvre lors d'une fécondation.
- Les formes produites se retrouvent dans la nature, elles renvoient par exemple à la carapace des tortues, aux flocons de neige, à la fleur de tournesol, etc.

LA CYMATIQUE DE HANS JENNY

À partir de 1960, Hans Jenny, médecin et physicien visionnaire suisse, approfondit les découvertes de Chladni en expérimentant l'effet du son sur d'autres supports. Il observe par exemple l'impact des plaques vibrantes sur une variété de liquides et pâtes de viscosités différentes. Cela crée des sortes de vagues aux formes encore plus complexes, ressemblant parfois étrangement à des formes d'organismes vivants.

Ouvrant des hypothèses liées à la science des nombres, lors de ses expériences, Hans Jenny constate que les motifs sont stables et bien définis quand les fréquences des oscillations correspondent à des nombres entiers tels que 1:1, 1:2, 1:3, et ainsi de suite. Quand les oscillations ne sont pas en rapport avec des nombres entiers, la matière est en mouvement, dans une transition entre deux figures.

Ses travaux portent également sur le rapport entre les fréquences et la linguistique. Il découvre que

l'émission de voyelles issues de langues anciennes, comme l'hébreu et le sanskrit, génère dans le sable des formes qui correspondent aux symboles écrits de ces voyelles.

Hans Jenny organise et théorise ces expériences, rendant compte d'un code entre des fréquences sonores et leurs manifestations dans la matière. Il invente ainsi une nouvelle science qu'il nomme la cymatique (du grec *kymatique*, qui signifie « onde »), science de l'énergie ondulatoire. À travers les vibrations de la matière fluide, il vise à bâtir une théorie générale de l'univers, et par là même de la Vie.

LES IMAGES SONORES DE L'EAU, PAR ALEXANDER LAUTERWASSER

Par la suite, le chercheur et photographe allemand Alexander Lauterwasser (né en 1951) a apporté une contribution remarquable dans l'étude et la contemplation des formes créées au sein de l'eau par les vibrations sonores. L'eau, dans des coupelles posées sur un vibreur électromagnétique, se met en mouvement et forme des structures géométriques. Des gouttes d'eau isolées pulsent et s'organisent en polygones.

Lauterwasser explore les rapports entre la morphogenèse (l'ensemble des lois qui déterminent la forme, la structure des tissus, des organes et des organismes) et la morphologie, sous l'angle de leur relation avec les phénomènes vibratoires, les sons et la musique. Il nous montre ainsi que les organismes et les formes sont en lien direct avec des états vibratoires qui définissent leurs contours, leurs formes, leur équilibre, leur développement et leur graphisme décoratif. Voici comme il en parle : « J'ai pu constater par moi-même que les oscillations et les sons peuvent effectivement donner naissance à des figures et donc que les vibrations et les rythmes jouent peut-être un rôle essentiel dans le développement des formes qu'on rencontre dans la nature[4]. »

LES PROTÉODIES DE JOËL STERNHEIMER

À travers sa recherche originale et ses protéodies, Joël Sternheimer, docteur en physique théorique et musicien, a ouvert un champ d'exploration passionnant concernant le pouvoir de la musique sur les processus de vie. Il a fondé la science de la génodique, qui étudie les aspects ondulatoires de l'expression des génomes (l'ensemble des chromosomes et des gènes). C'est en 1992 qu'il a déposé le brevet du « Procédé de régulation épigénétique de la synthèse protéique ».

La musique résonnerait au cœur des atomes. Chaque organisme vivant serait traversé par des fréquences harmonieuses permettant aux cellules de communiquer entre elles. Ses recherches sur la physique des particules ont mis en évidence l'existence d'ondes émises dans les protéines, présentes dans toutes cellules animales ou végétales, et qui, traduites en notes de musique, pourraient apporter du bien-être aux êtres vivants, en agissant sur le comportement des molécules.

Les protéines sont des matériaux essentiels à la construction et au fonctionnement de tous les êtres vivants. Elles assurent des milliers de fonctions différentes. Les protéines sont constituées de chaînes de petites molécules, appelées acides aminés, qui se combinent entre elles. Il existe une vingtaine d'acides aminés standards, qui sont les véritables piliers de l'organisation du métabolisme. Leur combinaison suffit pour fabriquer les milliards de protéines présentes dans la nature. Selon l'ordre dans lequel les acides aminés se succèdent, la protéine aura une structure et une fonction différentes.

La physique quantique montre qu'une onde spécifique est associée à chaque acide aminé composant une protéine. Cette onde est appelée onde d'échelle, qui peut être transcrite en note de musique. Une protéine correspondra donc à une succession de notes de musique, à une mélodie spécifique et parfois même à une véritable partition, qui variera selon la complexité de la protéine.

Par la musique des protéines, ou protéodie, il devient possible d'entrer en dialogue intime, en résonance avec l'organisme vivant, ce qui ouvre des perspectives passionnantes et nouvelles en agriculture et en médecine. Grâce aux différentes notes qui la composent, la protéodie va donc être capable de stimuler ou d'inhiber la synthèse d'une protéine, par une action sur l'ADN et la stimulation de certains gènes. Ainsi, lorsque les plantes écoutent la bonne protéodie musicale, elles réagissent en accélérant leur synthèse et se mettent à produire la protéine spécifique à cette mélodie. Des agronomes et agriculteurs utilisent désormais ce procédé qui permet de renforcer et stimuler les végétaux sans traitement chimique et sans impact sur l'environnement.

Joël Sternheimer soutient qu'il est possible de guérir d'une pathologie non pas en éliminant le virus, mais en dialoguant musicalement avec lui. Cette nouvelle forme de médecine quantique, dite « informationnelle », fait appel à l'intelligence du corps et de l'énergie qui l'anime. La protéodie est une façon de communiquer et d'échanger avec l'organisme dans le respect et dans l'unité.

LA LOI UNIVERSELLE DES HARMONIQUES

Ainsi, le son, par son interaction évidente avec la matière, permet de faire le **lien entre les dimensions visibles et invisibles du monde**. Les lois qui le régissent sont universelles. On les retrouve dans les rapports arithmétiques de la série harmonique, dont est constitué le son. La série harmonique est en quelque sorte la gamme de la nature, le modèle du Vivant.

Étudier et intégrer la structure du son, c'est donc entrer dans la connaissance des lois qui régissent l'univers. Selon le musicien et maître soufi Hazrat Inayat Khan, « celui qui connaît le secret du son touche au mystère de l'univers entier ».

Pythagore (VI^e^ av. J.-C.) considérait que la musique est la manifestation sensible de l'ordre universel. Convaincu que le nombre régit l'univers, il pensait que le mouvement des planètes produit des sons, à partir des nombres harmoniques inaudibles pour l'être humain :

> « Chaque corps céleste et chaque atome produit un son particulier selon son mouvement, son rythme ou sa vibration. Tous ces sons et ces vibrations forment une harmonie universelle au sein de laquelle chaque élément, tout en gardant sa fonction et son caractère propres, contribue au Grand Tout. »

Selon les théories pythagoriciennes, les différents mouvements des planètes du système solaire créent une harmonie changeante selon les saisons, nommée « musique des sphères » ou « harmonie des sphères » : les astres, tout comme la musique, sont régis par des nombres, donc par des rapports mathématiques.

Pour ce grand initié, les lois qui régissent la Terre sont les mêmes que celles du cosmos. Par conséquent, les mêmes harmonies se retrouvent dans la division d'une corde vibrante, et l'ouïe en perçoit les intervalles fondamentaux, dénommés « consonance parfaite » : octave, quinte et quarte. Se relier à la série harmonique, c'est donc s'ouvrir à la symphonie cosmique et se relier aux grandes lois universelles. Nous sommes un microcosme en résonance avec le macrocosme.

Les Grecs anciens auraient découvert le secret de pouvoir transformer l'âme humaine grâce aux harmoniques, qui sous-tendent l'architecture du cosmos et permettent de retrouver les lois de l'harmonie naturelle.

À la suite des pythagoriciens, le philosophe grec Platon (428-348 av. J.-C) accorde une grande importance à l'étude des proportions musicales, en tant que paradigme permettant de visualiser l'harmonie du cosmos : la musique est contemplation de l'univers tout entier.

Le célèbre guérisseur médiumnique américain Edgard Cayce (1877-1945) confirme le concept des Grecs anciens : « Le cosmos a été formé sur la base de lois qui se sont exprimées à travers la musique, l'arithmétique et la géométrie. Elles créent l'harmonie, l'ordre et l'équilibre. »

Plus récemment, l'astrophysicien vietnamo-américain Trinh Xuan Thuan écrit : « Tout autour de nous, les supercordes chantent et vibrent, et le monde n'est qu'une vaste symphonie. »

À la suite des travaux que nous venons d'évoquer sur les images sonores, Emmanuel Comte, chercheur et formateur contemporain en Sonologie, écrit :

> « En fait, le son ne crée aucune forme. Le sable, les poudres et l'eau sont des matériaux qui suivent dans leur mouvance la structure harmonique du son déjà présente ou sous-jacente. Les sons ont des propriétés vibratoires leur permettant de révéler, par des poudres et par d'autres matières sensibles, les structures mathématiques cachées des matériaux qu'ils traversent ou qu'ils mettent en vibration par résonance. Les sons ne créent pas de forme, ils sont les formes et les matières granulaires et liquides qui les épousent ou suivent les déformations membranaires à la suite de leur mise en résonance, suivant la loi des harmoniques. […] Le son soutient la vie mais ne la crée pas[5]. »

Cela rejoint les paroles du maître soufi Hazrat Inayat Khan : « Beaucoup disent que la vie est entrée dans le corps humain grâce à la musique, mais la vérité est que la vie elle-même est musique. »

En conclusion, cela confirme que tout est interrelié et que le son est un merveilleux véhicule entre le monde de la matière et celui des plans plus subtils. Dans un mouvement d'échange permanent, le son fait descendre l'énergie dans la matière et la matière modifie le son.

PRINCIPES THÉRAPEUTIQUES DE LA SONOTHÉRAPIE

PROPRIÉTÉS GÉNÉRALES

La sonothérapie est l'art de mettre en mouvement l'énergie, à travers le son. Celui-ci permet de révéler, fluidifier et dénouer les tensions et blocages qui font obstacle à la libre circulation de l'énergie.

Visant à harmoniser le corps, l'âme et l'esprit, le son peut accompagner une guérison, un changement de vie, une transformation intérieure…

Le son est un merveilleux outil de relaxation et de guérison. Il a la capacité de pénétrer nos cellules jusqu'à leur noyau et de réorganiser nos molécules pour restaurer la santé. Multidimensionnel, il peut agir simultanément à plusieurs niveaux.

Le profond état de relaxation induit par ce puissant massage sonore aide à se déposer, à lâcher prise, calmer le mental, diminuer le stress, réguler notre rythme cardiaque, libérer les tensions, soulager, apaiser, et tout simplement goûter au plaisir de se sentir vibrer et pleinement en vie !

Le son favorise également l'équilibre du système neurovégétatif, constitué des systèmes sympathique et parasympathique qui assurent le maintien et l'entretien des fonctions vitales.

Au niveau du corps éthérique, qui est le corps subtil le plus proche du corps physique, le son peut décristalliser les amas d'énergie, cicatriser des fuites et nettoyer l'aura d'éventuels formes-pensées et programmes nocifs. Ceci vient restaurer une bonne circulation du flux vital par le biais des réseaux d'énergie subtile que sont les nadis et les chakras.

La sonothérapie considère que les symptômes physiques, émotionnels ou psychiques ont été générés par une perturbation dans le champ énergétique du plan correspondant.

Chaque fois que nous avons une pensée ou une émotion négative, nous envoyons à notre aura une énergie électrique, qui s'accumule sous forme de cristallisations et engendre stagnation ou blocage.

> « Si l'on ne se débarrasse pas à temps des énergies négatives altérant l'aura, celles-ci vont affecter le corps physique. Elles commenceront par s'infiltrer à travers un chakra affaibli, puis transiteront par les glandes endocrines pour atteindre les méridiens d'acupuncture et enfin les organes, causant une pathologie physique[1]. »

La vibration sonore est ici utilisée pour permettre à l'énergie de passer des zones saturées vers les zones carencées, et réciproquement, afin de rétablir l'équilibre. Une meilleure circulation de l'énergie vient alors stimuler les capacités d'autoguérison.

Le son devient guérisseur, allant vibrer là où nous en avons besoin pour nourrir, libérer, activer ou encore pour détendre les tensions du quotidien.

Tout notre être émet un champ magnétique. Le son permet d'en modifier la fréquence énergétique vibratoire. L'harmonisation se réalise par « résonance sympathique ». Les cellules sont redynamisées par les fréquences qui entrent en résonance avec elles et les aident à retrouver leur harmonie originelle. Les fréquences élevées des harmoniques élèvent ainsi notre taux vibratoire.

> « Les différentes parties de notre corps – nos organes, nos os, nos tissus et divers autres systèmes corporels – possèdent toutes leur fréquence de résonance particulière. Ensemble, ces fréquences créent un composé harmonique : notre propre résonance personnelle ou notre rythme vibratoire. Nous sommes comme un orchestre extraordinaire qui joue et crée la "Suite du Soi"[2]. »

Une maladie ou un mal-être indiquent que certaines fréquences vibrent de façon disharmonieuse. La

thérapie sonore se propose de stimuler nos fréquences naturelles pour les régénérer et les restaurer, afin de retrouver santé et bien-être.

L'os est un excellent résonateur. Ainsi, le squelette conduit la vibration dans tout le corps. C'est alors la structure qui chante en nous, vecteur d'unification.

L'écoute du son peut d'ailleurs s'affranchir du passage par le conduit auditif, en se propageant directement jusqu'à l'oreille interne, *via* les vibrations des os du crâne. On parle ici de *conduction osseuse* ou d'*ostéophonie*. La conduction osseuse est la raison pour laquelle la voix d'une personne lui semble différente quand elle est enregistrée et reproduite. Les os du crâne transmettant mieux les fréquences basses que l'air, les personnes perçoivent leur propre voix plus basse et profonde que les autres.

La vibration crée un environnement qui contient, nourrit et procure un doux bercement enveloppant et réparateur, un véritable « bain sensoriel et sonore[3] ». Elle vient stimuler le Moi-Peau, concept développé par le psychologue clinicien et psychanalyste français Didier Anzieu[4] :

> « Le Moi-Peau désigne une figuration dont le moi de l'enfant se sert au cours des phases précoces de son développement pour se représenter lui-même comme moi, à partir de son expérience de la surface du corps. L'instauration du Moi-Peau répond à un besoin d'une enveloppe narcissique et assure à l'appareil psychique la certitude et la constance d'un bien-être de base. »

L'enveloppe vibratoire et sonore ainsi créée est une source première d'unification, à la base du sentiment d'existence du Soi. En offrant une sensation tactile globale, les sons permettent de ressentir un vrai rassemblement. Cette perception tactile permet de prendre conscience de ses os, de ses ligaments, de ses organes, de percevoir leurs réactions, et elle procure la sensation d'habiter pleinement son corps.

Les différentes structures du corps entrent en résonance avec certains sons en fonction de leur fréquence. Une source sonore entraîne donc des sensations corporelles qui correspondent à une impression d'immersion sonore.

Le corps est densifié, ce qui favorise la définition et la construction d'un axe énergétique, directement lié à un état de présence à soi.

En accompagnant le cheminement vers notre intériorité, les vibrations sonores aident à mieux se connaître. Elles développent la capacité à se concentrer et à fixer son attention, et invitent la présence et le centrage, vers un état de pleine conscience. La dimension du sacré et la sensation de reliance à plus grand que soi se révèlent tout naturellement. L'esprit est invité au voyage.

Le cerveau droit est stimulé, ce qui augmente l'intuition et multiplie le potentiel créatif.

Donner ou recevoir ces sons délicats affine notre sensibilité et notre capacité à mieux ressentir les énergies subtiles, ouvrant alors un plus vaste espace de perceptions. Notre intelligence perceptive s'épanouit, avec la faculté de mieux ressentir ce qui nous convient ou pas. Le son enseigne à être réceptif, dans l'écoute et l'accueil de l'autre, de soi et de ce qui est. Il élargit notre conscience et donc notre manière de percevoir le monde.

La musique est un support d'élévation. Elle nous met en contact avec notre conscience supérieure, et nous aide à prendre du recul sur notre quotidien et notre vie. En offrant de l'harmonie, du beau et du ravissement, elle nourrit notre âme et cultive un sentiment de gratitude.

La pureté des harmoniques amplifie le canal des sons, et en fait un magnifique outil pour porter une intention et la manifester dans la matière.

Le musicien et acupuncteur français Fabien Maman, un des pionniers de la médecine vibratoire, a écrit :

> « Ma recherche m'a révélé que la force de l'élément sonore réside essentiellement, davantage que dans le son lui-même, dans les harmoniques qu'il dégage. […] La clé […] réside dans la pureté du son acoustique, et dans l'efflorescence d'harmoniques émanées de lui[5]… »

Et de poursuivre :

> « C'est dans les harmoniques que réside la partie active et revitalisante du son, si nécessaire aux corps subtils. […] Les harmoniques des sons acoustiques allègent l'aura en fluidifiant les émotions et en réduisant l'excès d'activité mentale. Le son hausse le champ d'énergie à un niveau de conscience plus élevé[6]. »

En mettant des cellules dans un appareil Kirlian[7] pour capturer leur champ d'énergie, et en les

exposant à des sons acoustiques, Fabien Maman a démontré que « la vibration sonore joue un rôle déterminant dans la transformation de la structure cellulaire, agissant directement au niveau le plus subtil de l'organisme humain ». Il a développé un traitement basé sur la découverte de cellules humaines répondant aux fréquences en changeant de couleur et de forme :

> « J'ai observé avec surprise comment les cellules cancéreuses explosent, et comment les cellules saines se transforment en cercles (mandalas) aux formes et couleurs magnifiques[8]. »

Fabien Maman explique ceci par le fait que, contrairement aux cellules saines, les cellules malades n'ont pas d'aura, ce qui les rend faibles et incapables de résister à une accumulation de sons acoustiques dissonants. Exposées au bruit, les cellules cancéreuses perdent leur intégrité structurale jusqu'à ce qu'elles explosent au bout de 14 minutes. Il ajoute que « les cellules cancéreuses explosent plus rapidement avec les sons chantés qu'avec n'importe quel son instrumental[9] ».

Plus un son est grave, plus il agit sur la matière. Plus il monte dans les aigus, plus il agit à un niveau subtil. Avec le chant et les instruments harmoniques, le son agit sur une multitude de niveaux, car la gamme harmonique est très riche et étendue. Les harmoniques nous permettent de ressentir l'aspect spiralé de chaque son. Ces fréquences naturelles nous réaccordent avec la structure du son, présente dans tout l'univers.

LA TENDANCE À L'HARMONIE

Un des principes essentiels de la sonothérapie est la **tendance à l'harmonie**, que l'on retrouve partout dans la nature. Guidée par les sons harmoniques, chaque partie du corps est invitée à retrouver sa fréquence initiale. Les sons peuvent induire des guérisons en rendant leur intégrité musicale au corps et à l'âme. Les différentes dimensions de notre être se réaccordent, afin de restaurer l'harmonie en soi et avec les vibrations de l'univers.

Cette tendance à l'harmonie est à la base du phénomène de **synchronisation**, qui fait que « lorsque les vibrations d'un objet sont projetées sur un autre de fréquence similaire, celui-ci commence à vibrer en résonance avec le premier. Aussi, nous réagissons en résonance avec les vibrations et les fluctuations de notre environnement[10] ». L'impact des ondes sonores peut donc modifier nos propres vibrations.

L'expérience suivante, avec des métronomes[11], démontre bien comme le Vivant tend à entrer en résonance et à se synchroniser avec son environnement. 32 métronomes sont activés tour à tour, ils battent donc indépendamment les uns des autres, dans le chaos. On observe que leurs battements commencent à s'harmoniser. Au bout de trois minutes, ils sont tous parfaitement synchronisés, grâce au support commun mobile sur lequel ils se trouvent, qui est la clé de la syntonisation.

De même, notre taux vibratoire se syntonise avec les vibrations de la Terre, qui est notre support commun. Imaginez que nous soyons tous sur la peau d'un gigantesque tambour : nous serions reliés à une zone de cohérence collective, c'est ce qu'on appelle le support. La Terre cherche sa nouvelle fréquence et élève son taux vibratoire.

Notre corps a été conçu pour s'autoguérir en permanence. Il se maintient en bonne santé grâce à un état d'équilibre autorégulé, appelé **homéostasie**. Ce flux dynamique, constamment en déséquilibre contrôlé, correspond à la capacité d'un système à maintenir l'équilibre de son milieu intérieur, quelles que soient les contraintes externes. Nos systèmes de régulation biologique sont influencés par les champs énergétiques, et donc par la vibration et le son.

Au-delà de la dimension physiologique, la sonothérapie vise à nous reconnecter à notre essence profonde, pour trouver toutes les ressources nécessaires vers le mieux-être et la guérison au niveau de l'esprit.

LA GUÉRISON SPIRITUELLE

Une **approche holistique** de la maladie, comme le fait la sonothérapie, prend en compte la globalité de l'individu. Elle offre davantage de chances d'obtenir des résultats efficaces et durables. Sous cet angle, la santé apparaît comme une harmonie ou un équilibre à préserver ou à rétablir.

Pythagore considérait l'être humain dans sa globalité, tout organisme étant pour lui un tout complet et indivisible. Platon voyait également la santé comme un état d'équilibre au niveau du corps et de l'âme.

Pour Hippocrate, illustre médecin grec du IV^{e} siècle av. J.-C., considéré comme le « père de la médecine », la maladie est un processus corporel sous l'influence combinée de facteurs concernant l'environnement, l'alimentation et les habitudes de vie.

Le médecin et philosophe français Georges Canguilhem définit ainsi la maladie : « La maladie est une tentative de l'organisme de retrouver un équilibre dans une situation perturbée[12]. »

Pour Terry Clifford, femme médecin psychiatre américaine qui a aidé à établir le bouddhisme tibétain en Occident :

> « Il est extrêmement important que toute personne souhaitant se guérir elle-même comprenne vraiment que sa maladie est le symptôme d'une disharmonie spirituelle fondamentale dans quelque aspect de sa vie, limité à lui-même ou bien en relation avec d'autres êtres et avec l'environnement. Il faut donc cultiver intérieurement une attitude thérapeutique. L'attitude principale à développer est de considérer la maladie comme un bienfait. Elle est tout d'abord un signal qu'une de nos activités est foncièrement en déséquilibre. Le signal reçu, nous pouvons rétablir l'équilibre pour mettre l'harmonie. […] La maladie fournit alors une occasion de grandir, de voir où nous nous sommes trompés (le déséquilibre), de reconnaître nos actes négatifs passés et de pratiquer le développement de soi par l'autothérapie[13]. »

Mal-être et maladies sont dus à un déséquilibre physique ou psychologique plus ou moins soudain, qui fragilise le terrain. Or, qu'est-ce que la maladie ? C'est un processus par lequel le corps tente de retrouver son équilibre.

Une pratique vibratoire, comme celle proposée avec les sons, est un outil puissant qui permet de rétablir un équilibre perturbé.

LÂCHER-PRISE ET PRÉSENCE

La cause de toutes nos souffrances est la résistance à la Vie.

Cesser de résister à l'énergie de vie et se laisser pleinement traverser par elle permet de restaurer les énergies vitales. Le **lâcher-prise** correspond à une attitude intérieure et se construit progressivement dans la vie de chacun. La pratique de la sonothérapie invite à se laisser traverser par les sons, en toute fluidité et transparence. Elle favorise cet état d'adhésion à la vie et peut mener à la transcendance, tout comme la pratique de la méditation. Suivre le courant de la Vie amène à la Source. Le mental prend de la distance et s'identifie de moins en moins aux causes de la souffrance, la conscience s'élève, un état de paix s'installe. Nous devenons un témoin bienveillant et paisible de la vie qui se joue.

Voici un extrait de mon journal intime, écrit lors d'un moment d'expansion de conscience :

> « Tout est expérience. Les morceaux du puzzle s'assemblent petit à petit et prennent sens avec le temps. La vision grandit, s'élargit et il devient merveilleux de voir la Source s'amuser. Mon corps danse, je le laisse danser où cela lui fait du bien. Mon cœur exulte de joie. La gratitude emplit mes yeux. Mon corps danse la Vie, la Vie m'enlace. Elle me prend et je me livre à elle. Rien à "faire", me laisser faire, me laisser traverser. J'entrevois la perfection du Grand Architecte, la grande farce cosmique. Je me régale et je ris. »

L'intense espace vibratoire sonore, créé par les instruments riches en harmoniques, invite ce que l'on appelle le **flow**.

La notion de flow – mot anglais qui se traduit par « flux » – correspond à ce sentiment merveilleux d'avoir le corps et l'esprit alignés, dans la perte de la notion du temps et de l'espace, soit l'exact inverse de l'ennui.

En psychologie positive, le flow (appelé aussi la zone) est un état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement plongée dans une activité et qu'elle se trouve dans un état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction dans son accomplissement. Fondamentalement, le flow se caractérise par l'absorption totale d'une personne par son occupation. Cette tendance naturelle, qui est aussi utile à la découverte du monde qu'au développement de soi, est facilement observable chez le jeune enfant, lorsqu'il est absorbé par une activité.

Selon le psychologue hongrois Mihály Csíkszentmihályi, le flow est un état totalement centré sur la motivation. C'est une immersion totale, qui représente peut-être l'expérience suprême, employant les émotions au service de la performance et de l'apprentissage. Dans le flow, les émotions ne sont pas seulement contenues et canalisées, mais en pleine coordination avec la tâche s'accomplissant. Le trait distinctif du flow est un sentiment de joie spontané, voire d'extase, pendant une activité.

La concentration est un élément vital pour s'impliquer totalement dans le présent. Ainsi, elle est la condition pour atteindre l'état de flow.

Cet espace qui s'ouvre nous révèle notre nature vibratoire et la vastitude de notre être. Il nous fait entrer dans une dimension hors du temps : ce que les philosophes grecs nommaient le **kaïros**. Opposé à chronos – le temps physique, quantitatif et linéaire –, le kaïros est un temps métaphysique et qualitatif. Il ne se mesure pas, il est immatériel et se ressent. C'est une autre dimension du temps, incommensurable, sphérique, holistique et unique, qui crée de la profondeur dans l'instant.

L'onde se manifeste dans la spatialité illimitée. L'immersion dans l'univers des vibrations sonores nous déconnecte du temps linéaire et nous dévoile l'espace multidimensionnel.

La philosophe Vinciane Despret expose un point de vue intéressant sur la dynamique proposée par le son, et l'ouverture qu'elle propose :

> « Quand on est dans l'ordre du visuel, on est dans l'ordre de la certitude. Alors que quand vous entendez un son, vous avez une énigme qui se crée. Vous ne savez pas nécessairement d'où il vient, qui l'a produit. Le son vous pousse à aller voir plus loin, il vous met en quête. D'une certaine manière, la quête de son est une quête de curiosité, qui respecte le fait qu'on ne sait pas tout. Dans le sonore, on doit rester des apprentis[14]. »

Les sons stimulent et affinent non seulement l'ouïe, mais aussi le toucher vibratoire. À l'écoute des sons, certaines personnes peuvent également percevoir des couleurs, des formes, ou encore des odeurs. S'entraîner à développer une **réceptivité multisensorielle** aux sons expanse la conscience. Selon José Argüelles, historien de l'art mexicano-américain, passionné de cosmologie maya : « Apprendre à ressentir avec l'intégralité de notre corps et la totalité de nos sens nous conduira à percevoir d'autres dimensions et réalités. »

Dans un même ordre d'idées, le chamane argentin Luis Ansa expose la voie du Sentir :

> « Entrez en vous-même. Tout est là. Plongez à l'intérieur de votre corps. [...] On peut dire que l'éveil de la conscience physique vous amène à l'expérience du sentir, mais ce n'est pas vous qui avez l'expérience du sentir, vous êtes à l'intérieur de l'expérience du sentir lui-même. C'est-à-dire qu'il descend quand vous cessez d'être vous. Il ne peut pas entrer par l'altérité que vous allez provoquer en lui si vous restez "vous"[15]. »

Le grand poète mystique persan et maître soufi Djalal Eddine Roumi (1207-1273) a écrit : « Plusieurs chemins mènent à Dieu, j'ai choisi celui de la danse et de la musique. » Sur son chemin spirituel, il a aussi souligné l'importance du **silence** : « Dans le silence entre les sons réside la profondeur de la musique. »

Le son et le silence sont complémentaires. Le silence représente l'aspect yin du son. Il contient l'écho des sons. En sonothérapie, il peut s'inviter à tout moment. Cependant, pour ne pas rompre la sensation de flow, le choix peut être fait de réserver le silence pour le temps qui suit l'écoute des sons. Il a toute sa place après les soins sonores. Laisser les sons résonner subtilement en soi en favorise l'intégration. Le silence est indispensable pour intégrer l'harmonisation. Il n'est d'ailleurs pas rare que ce soit le moment le plus intense de la séance et le lieu de véritables transformations.

PRATIQUE : *Écoute subtile*

Confortablement assis, les yeux fermés, prenez conscience de votre respiration naturelle et observez-la se poser. Puis mettez-vous simplement à l'écoute de toutes les sources sonores environnantes, sans discrimination, sans jugement, sans préférence. Adoptez une attitude d'accueil neutre de l'ensemble des sources sonores, sans chercher à les identifier. Laissez-vous traverser par elles. Après un certain temps, oubliez les sons environnants pour inverser le sens de l'écoute en tournant celle-ci vers l'intérieur. Écoutez alors tous les sons qui émergent de l'intérieur pour en capter les manifestations les plus subtiles. Suivez un son clair, et laissez-vous guider puis absorber par lui. Si un son plus subtil apparaît, laissez le premier et passez au nouveau. Si aucun son n'apparaît, écoutez le son du silence...

À propos de silence, je souhaite partager une expérience qui m'a profondément marquée.

" Âgée d'une trentaine d'années, je participe à une retraite internationale avec le maître soufi indien Pir Vilayat Khan, qui a enseigné dans la tradition du soufisme universel et considère toutes les religions comme des rayons de lumière du même soleil.

Le camp, situé dans les montagnes suisses, est divisé en deux zones géographiques avec les retraites en silence d'un côté, et les enseignements de l'autre. Je commence par une semaine de silence. Nous sommes suffisamment isolés pour ne pas avoir de contact humain. La seule personne que je vois est une femme qui vient chaque jour pendant dix minutes, pour me guider dans mes pratiques. Selon l'état dans lequel je suis, elle me propose certains *wazifas* parmi les 99 qualités divines, qui sont à réciter comme des mantras. C'est au bord d'une magnifique rivière de montagne que je m'assieds pour méditer et pratiquer. Un jour, alors que je médite, j'entends distinctement quelqu'un chanter harmonique. Il ne s'agit pas du simple clapotis de la rivière, mais d'un vrai chant, avec sa mélodie harmonique. Intriguée, ce chant étant encore très peu pratiqué, je regarde autour de moi et ne vois personne... Je revis la même situation le jour suivant, et encore le lendemain. Il me revient à l'esprit que les nomades mongols ont trouvé le chant harmonique en cherchant à imiter le chant de l'eau. Je comprends alors qu'il m'est donné la grâce d'entendre le vrai chant de la rivière. Je suis émerveillée et emplie de gratitude.

La semaine suivante, je rejoins le camp des enseignements. Au bout de quelques jours, je retourne près de la rivière pour l'écouter chanter. Et là, je ne l'entends plus... Je me rends compte que mon silence intérieur avait suffisamment affiné mes perceptions pour que je puisse entendre le subtil. De retour dans le monde, j'avais perdu cette sensibilité. "

LA MÉMOIRE DE L'EAU

« Les ondes des sons et de la lumière sont régies par les mêmes lois que celles de l'eau. »
Léonard de Vinci

La vibration change la **structure cristalline de l'eau**.

Selon Jacques Benveniste, médecin et immunologiste français (1935-2004), l'eau est structurée comme un cristal liquide en perpétuel remaniement, avec des pseudo-liaisons électromagnétiques entre les molécules d'eau, maintenues à l'intérieur d'un treillis géométrique. L'eau possède ainsi les qualités du cristal.

En 1988, le Dr Benveniste démontre que l'eau conserve les propriétés d'une substance, même après de fortes dissolutions, et même lorsque toute trace physique de cette substance a totalement disparu. Il s'agirait d'une sorte « d'empreinte » de mémoire, toujours active bien qu'indécelable, qui validerait le principe de l'action de la dilution en homéopathie.

Jacques Benveniste affirme que l'eau capte et mémorise la signature électromagnétique des substances avec lesquelles elle entre en contact, et que leurs propriétés peuvent être transmises par des vecteurs ondulatoires appropriés, notamment *via* le son, le téléphone et Internet.

Sa découverte a été très contestée par la communauté scientifique internationale. À ce jour, force est de constater qu'aucune faille n'a été observée dans ces expériences et qu'aucune contre-expérimentation valable n'a été proposée.

Ses travaux sont poursuivis par le professeur Luc Montagnier, biologiste virologue français (né en 1932), prix Nobel de médecine en 2008, qui sera condamné par cette même communauté, pour avoir créé ou propagé des théories soi-disant fausses et/ou dangereuses. Il atteste que l'eau peut être informée entre autres par des vibrations sonores et qu'elle peut stocker et retransmettre cette information : « L'eau peut transmettre des informations, mais celles-ci peuvent également être transmises à distance grâce à des ondes. Parce que cette eau, organisée, émet des ondes… »

Le chercheur japonais Masaru Emoto (1943-2014), docteur en médecine alternative, a démontré comment la structure moléculaire de l'eau change après avoir été exposée à des pensées, des émotions, des images, des mots ou encore des sons. Il a pris de nombreux clichés de cristaux de molécules d'eau gelée, dans diverses situations, et a constaté que les cristaux réagissent et changent de structure selon l'information reçue. Les messages positifs produisent des structures harmonieuses, tandis que les stimuli négatifs produisent des formes moins cohérentes.

L'eau a la capacité de recevoir et d'enregistrer l'empreinte de toute influence extérieure, mémorisant tout ce qui se passe dans son environnement proche. Toute substance qui entre en contact direct avec l'eau y laisse donc une trace. Ce sont les émotions humaines, positives ou négatives, qui représentent la plus importante de toutes les influences. L'eau agit comme un miroir pouvant réfléchir nos pensées.

La même eau coule dans notre corps, et nourrit toute vie sur Terre.

Emoto constate que tout ce qui est en accord avec Mère Nature, qui est à la racine de tout, se manifeste par la cristallisation en une magnifique structure hexagonale. Tout ce qui ne l'est pas n'en fait pas. L'eau s'utilise elle-même comme médium pour transmettre un message. Il est de notre devoir de maintenir notre environnement propre. Or, les cristaux, par leur forme, nous montrent ce qui est important pour cette planète et pour ses habitants. Selon ce chercheur, « en maintenant une intention de paix envers l'eau, en pensant, en parlant et en agissant avec une intention de paix envers l'eau, l'eau peut et va apporter la paix, à nos corps et au monde ».

L'eau est polymorphe. Nous connaissons tous les trois différentes phases de l'eau : glace, liquide et vapeur. Il y a une centaine d'années, un éminent biologiste anglais, sir William Bate Hardy, émit l'idée qu'il pourrait y avoir une quatrième phase de l'eau, située entre le solide et le liquide. Ses travaux ont été repris par Gérald Pollack, physicien américain et docteur en ingénierie biomédicale.

La quatrième phase est faite d'un domaine de cohérences, c'est-à-dire de molécules qui sont toutes activées et orientées de la même façon, pour pouvoir faire des édifices moléculaires complexes, très résistants au temps et à la chaleur. Un solide porte l'eau, et peut se voir après lyophilisation de l'eau (évaporation sous vide). Il serait la base de la mémoire, sous la forme d'un voile matriciel. Lorsque l'eau rencontre quelque chose qui n'est pas de l'eau, elle n'est plus ni solide, ni liquide, ni gazeuse. À sa surface se forme alors une zone d'exclusion, qui a une structure d'eau ordonnée ressemblant à ce que l'on appelle un cristal liquide. Celle-ci devient deux fois plus visqueuse que l'eau liquide, comme une sorte de gel épais, et sa structure moléculaire est différente.

L'eau est un ensemble de molécules qui interagissent entre elles et forment des structures supramoléculaires. Elle possède un système qui permet de transformer de l'énergie lumineuse en énergie mécanique.

Une très grande partie de la communauté scientifique admet qu'on ne sait pas exactement expliquer les nombreuses propriétés de l'eau. Celle-ci est un mystère aussi bien pour la physique, la physique quantique, la biologie, ou la médecine. Elle n'a pas fini de nous surprendre. Le biophysicien russe Vladimir Voeikov, professeur et vice-président de la chaire de chimie bio-organique de Moscou, fit

remarquer dans une conférence : « La communauté scientifique a fait un pas de géant en admettant qu'elle ne savait pratiquement rien sur l'eau. C'est un progrès important, dans la mesure où cette prise de conscience a fait place à l'envie d'en savoir plus. »

Par ses qualités d'autorégénération et sa capacité à mémoriser, reproduire et transporter de manière permanente l'information à travers le corps, l'eau peut être un fabuleux vecteur de transformation.

La forte teneur en eau de notre corps fait de celui-ci un puissant récepteur, qui se transforme également en fonction de son environnement vibratoire, donc en fonction des sons et de l'énergie avec lesquels il est en contact.

Cette teneur en eau favorise aussi la conduction du son, dont la vitesse de propagation est de quatre fois et demie plus élevée dans l'eau que dans l'air.

Puisque notre corps est composé d'eau à plus de 60 % et que nos cellules en contiennent plus de 90 %, le son est un excellent moyen de transmettre une information bénéfique dans notre corps, pour stimuler le tissu cellulaire vivant et générer un profond massage aux niveaux atomique et moléculaire. L'eau qui compose notre corps se retrouve harmonisée et restructurée, et peut aller jusqu'à modifier notre physiologie.

En conclusion de ses travaux, Masuro Emoto va jusqu'à dire : « Ce que vous savez possible du fond du cœur est réellement possible. Nous le rendons possible par notre volonté. Ce que nous concevons dans notre esprit devient notre monde. Ce n'est qu'une des innombrables choses que l'eau m'a enseignées[16]. »

ONDE ET INFORMATION

Selon la physique quantique, l'homme, comme la plupart des objets qui l'entourent, est composé de vide à 99,99999 %. En effet, l'atome est principalement composé du vide qui entoure le noyau. Le noyau de l'atome étant 100 000 fois plus petit que l'atome dans lequel il se trouve, tout le reste est constitué de vide. Ce que nous appelons vide est en fait composé de protons, de champs quantiques électromagnétiques et d'ondes invisibles à nos yeux. Rien ne se touche, seuls des champs électrostatiques interagissent entre eux. Le vide relie tout et soutient le plein. Cette énergie du vide fait le pont entre l'infiniment grand et l'infiniment petit. Le vide est composé d'une énergie si puissante qu'elle en devient pure information. Le chercheur scientifique pluridisciplinaire Nassim Haramein (recherche en astrophysique, physique, chimie, biologie, mathématiques) précise que ce champ d'informations, connecté à toute l'information de l'univers, constitue notre conscience. Par nature, nous sommes ainsi tous constitués essentiellement de ce même vide, ce super fluide d'énergie de l'espace, présent partout. Par conséquent, nous sommes tous totalement connectés et interreliés.

Pour le Pr Aziz El Amrani Joutey, docteur en médecine, spécialisé en neuroendocrinologie et immunologie, le corps a besoin essentiellement d'information. « Nous vivons dans un brouillard chimique, génétique, électromagnétique et radioactif. » Ces interférences nuisent à la qualité des communications, au point que nos cellules y perdent la mémoire de leurs fonctions, mais aussi la structure et l'équilibre vibratoires. Quand un organe est malade, c'est qu'il a oublié sa nature ondulatoire. Il devient figé, tendu, sclérosé et ne sait plus onduler. Par le biais de la vibration, le son a pour effet de fluidifier, réinformer et réactiver cette connexion ondulatoire.

Tout dans l'univers est à la fois particule ET onde : on appelle ce phénomène dualitude. La particule se manifeste dans la forme, l'onde dans la non-forme ou la spatialité illimitée. Pour nous élever au-dessus de la matière, réveillons notre nature ondulatoire, conscientisons l'onde et retrouvons le potentiel de guidance informationnelle ! Nous sommes le résultat d'une musique céleste. Le son est le futur de l'information : il ouvre la conscience. Par là même, il a la puissance de changer le monde.

LE RÔLE FONDAMENTAL DE L'INTENTION

Un autre principe clé en sonothérapie est que **l'intention guide le son**.

Jonathan Goldman, pionnier de la guérison par les sons, affirme :

> « L'intention est l'énergie derrière le son. C'est la conscience que l'on a quand on émet le son, qui est alors codée sur l'onde sonore et se propage avec elle, avant d'être finalement reçue par l'auditeur[17]. »

L'intention agit à parts égales avec l'effet du son lui-même. Ce principe permet d'unifier et de rassembler les différentes pratiques de guérison par le son, si variées d'une école à l'autre. Utiliser le pouvoir de la conscience pour concentrer notre attention et notre intention sur l'action du son est une clé majeure pour travailler avec le son. Pensées, émotions et croyances sont ainsi canalisées pour amplifier le pouvoir thérapeutique des sons.

Cela a d'autant plus de sens qu'il a été prouvé que sur une échelle quantique, la conscience de l'observateur influence l'expérience. En retour, cette observation influence l'état de conscience de l'observateur.

Autrement dit : nous créons la réalité et la réalité nous crée.

Au-delà des différentes théories et pratiques développées en sonothérapie, les pensées et les émotions du donneur, comme celles du receveur, jouent un rôle fondamental dans l'utilisation du son. Elles accompagnent et influencent la fréquence émise. C'est pourquoi il est important d'être attentif à son état intérieur et de veiller à garder un esprit le plus clair et serein possible pendant une séance de soin. L'attitude de centrage permet déjà d'éviter de heurter des objets ou de jouer trop fort d'un instrument. En adoptant une attitude introspective, on entre à l'intérieur du son, ce qui permet à la personne qui reçoit d'entrer à l'intérieur de soi. Il est alors possible de s'exercer à moduler et à sculpter le son, tout en restant relié à ses propres besoins ou à ceux du receveur. La pratique d'exercices de relaxation, de centrage et de méditation peut aider à aiguiser son attention. On peut aussi choisir une phrase, un mantra, une image, une attention particulière au souffle ou à la sensation de ses pieds sur le sol, tout support qui permettra de se recentrer rapidement.

Il est essentiel de formuler une intention précise lorsque l'on chante ou que l'on utilise un instrument dans une optique de soin. L'intention amplifie et oriente l'effet du pouvoir thérapeutique des sons pour le receveur. L'énergie psychique qu'est l'intention nourrit l'émotion qui accompagne le geste lié au jeu des instruments de musique. Jonathan Goldman donne une formule qui résume bien cela : Fréquence + Intention = Guérison. L'énergie suit l'intention. En se concentrant sur l'effet désiré, nous favorisons l'effet escompté.

L'intention est formulée en une phrase courte, simple, positive, au présent et en parlant de soi. Par exemple : « Je suis en parfaite santé. » Ou bien : « Ma vie professionnelle est épanouissante. » Éviter les « je veux » ou « je souhaite », qui ne font que repousser le souhait et rendent sa réalisation plus difficile.

L'intention peut être dite intérieurement ou à voix haute. Posée en début de soin, elle est entendue par l'univers. On peut alors la lâcher et faire confiance à l'idée qu'elle restera active.

Voyons maintenant comment pratiquer concrètement la sonothérapie pour tirer profit de toutes ses propriétés, en apportant davantage de bien-être et d'épanouissement.

Après avoir abordé différents angles d'approche de la sonothérapie, nous verrons qui peut l'utiliser, qui peut en bénéficier, dans quel but et sous quelle forme. Des règles de base seront posées et des pratiques proposées.

DIFFÉRENTES APPROCHES

Nous assistons de nos jours à une puissante émergence de la conscience du pouvoir du son, comme outil de bien-être, de soin et de transformation.

« La médecine du futur sera celle des sons », a prédit le médium Edgar Cayce.

Cela est déjà une réalité concernant certains actes médicaux à base d’ultrasons, comme l’échographie ou encore l’élimination de virus, bactéries, cellules cancéreuses ou substances comme les calculs rénaux. L’usage des ultrasons est également reconnu pour accélérer la guérison des fractures ou soulager la douleur, comme dans le cas du cancer des os.

La médecine utilise parfois des infrasons pour différents types d’appareils à masser.

Le son pourrait bientôt intervenir dans le traitement de la maladie d’Alzheimer.

Cette discipline se diversifie et est en plein essor.

Le Dr Mitchell L. Gaynor (1956-2015), oncologue, a pratiqué la médecine aux États-Unis et dirigé un centre renommé de prévention du cancer. Il a accompagné de nombreux patients vers la guérison.

> « Pionnier dans le domaine de la thérapie par le son, le docteur Mitchell L. Gaynor a découvert un instrument fascinant : le bol de cristal. Avec ses vibrations très particulières, ce bol est devenu un outil privilégié pour accompagner les traitements qu’il prescrit à ses patients et les résultats qu’il a obtenus sont impressionnants. […] Il se réfère aux plus récentes découvertes de la science pour expliquer la manière dont le son agit sur la physiologie humaine. Il n’hésite pas cependant à prendre appui sur d’anciennes traditions mystiques et chamaniques, nous démontrant ainsi comment la thérapie par le son peut nous aider à atteindre un plus grand bien-être physique, comme un meilleur épanouissement spirituel[1]. »

Selon la sensibilité de chacun, la pratique douce et puissante de la sonothérapie peut être abordée sous différents angles, qui peuvent éventuellement se combiner entre eux. Ces angles, en lien avec le plan physique, énergétique, auditif ou encore avec le chamanisme, vont être maintenant développés.

APPROCHE PHYSIQUE

Il est possible de porter son action avec les sons sur le plan physique, en s’adressant directement au corps, avec ou sans contact. Les sons peuvent alors être dirigés vers une zone en difficulté ou en souffrance : une articulation, un os, un tendon, un ligament, un muscle, les fascias, un organe, etc.

APPROCHE ÉNERGÉTIQUE

Pour cibler le plan énergétique, l’approche peut se faire en passant par les corps subtils, les chakras, les points et méridiens d’acupuncture, ou encore les zones réflexes.

• L’aura et les corps subtils

La notion de corps subtils constitue la base de l’ésotérisme occidental et de certaines traditions orientales. Elle n’est cependant pas reconnue par la science moderne.

Selon ce concept, chaque être vivant possède plusieurs corps énergétiques, au-delà du corps physique. Ceux-ci se situent à l’intérieur même du corps physique, et s’emboîtent les uns dans les autres comme des poupées russes. Leur nombre et leurs dénominations varient d’une école à l’autre. Selon les différents enseignements spirituels, nous posséderions en tout quatre à sept corps.

Ils vibrent à des fréquences de plus en plus élevées au fur et à mesure qu’ils sont plus petits et plus profonds, jusqu’à notre « Temple » organique.

Chacun de ces corps émane des radiations spécifiques, en correspondance avec une couche aurique, ou rayonnement énergétique, autour du corps physique. L’aura est constituée par l’ensemble de ces couches auriques qui sont imbriquées, communiquent entre elles et se chevauchent. L’aura est une énergie lumineuse subtile, de forme plus ou moins ovoïde, qui entoure et enveloppe tout être vivant, comme un halo lumineux. Ce champ d’énergie aux couleurs et formes changeantes et mouvantes est invisible à l’œil physique.

Chaque corps subtil vibre à sa propre fréquence et exerce une fonction particulière associée à un chakra et à un plan de conscience. Le corps physique possède les vibrations les plus basses.

Voici une brève description de nos six corps subtils, selon la terminologie théosophique d’Helena Blavatsky (1831-1891),

auteure ésotériste et médium russe :

- Le **corps éthérique** (ou vital) : chargé de notre énergie vitale, il est le reflet exact du corps physique sur le plan subtil. Il est intimement lié aux fonctions et sensations physiques, ainsi qu'à l'autonomie des fonctions organiques.
- Le **corps astral** (ou émotionnel) : il est associé à l'aspect émotionnel et à l'expérience sensorielle. Il véhicule, gère et digère notre vie émotionnelle et nos sentiments.
- Le **corps mental** (inférieur) : c'est le siège de l'intelligence objective, la pensée linéaire, la réflexion, le raisonnement, l'inné et l'acquis. Sa logique détermine notre système de pensée.
- Le **corps causal** (mental supérieur) : il métabolise l'énergie de l'amour, et véhicule l'amour que nous portons à nos proches, et aussi à l'humanité dans son ensemble.
- Le **corps bouddhique** : il est davantage connecté à la volonté divine et porte l'empreinte de toutes les causes et les effets des événements de notre vie actuelle, voire de toutes nos vies… C'est à ce niveau qu'intervient la notion de karma.
- Le **corps atmique** : il est associé à l'amour céleste, qui s'étend au-delà des limites humaines, et embrasse tout ce qui existe. Il marque la décision de protéger et de nourrir tout ce qui vit. C'est la conscience que nous sommes Un dans le Tout et Tout dans l'Un.

« Les trois couches inférieures de l'aura sont associées aux énergies du monde physique qu'elles métabolisent. Les trois couches supérieures métabolisent celles qui sont associées au monde spirituel. La quatrième couche, associée au chakra du cœur, est le creuset, le transformateur, par lequel toutes les énergies passent d'un monde à l'autre[2]. »

L'aura reflète l'état physique, émotionnel, psychique et spirituel d'un individu. Elle a une fonction de régulation et agit comme une antenne pour nous connecter aux énergies nourrissantes de notre environnement.

Certaines personnes sont capables de percevoir l'aura avec la vision ou le toucher subtils.

Une aura peut se trouver affaiblie, décalée, comporter des trous, des ruptures, des blocages ou des fuites d'énergie, ou encore être polluée par exemple par des ondes électromagnétiques, des formes-pensées, des émotions…

Il est possible de l'harmoniser par le toucher, par des mouvements de circulation énergétique, par la visualisation, ou par des vibrations de couleurs, de minéraux, d'huiles essentielles, de fréquences sonores…

Pratique : *Toucher subtil*

Pour affiner vos perceptions sensorielles, et plus particulièrement le toucher subtil, placez vos mains face à face devant vous, comme si elles tenaient un ballon de baudruche. Puis pressez légèrement ce ballon, dans un lent mouvement de pompage, en gardant les mains souples. Laissez venir un éventuel ressenti de résistance, pression, densité, picotements, chaleur, pulsations...

• Le système énergétique des chakras

Selon les *Vedas* (« connaissance » en sanskrit), une série de textes qui datent de plus de cinq mille ans et qui constituent la plus ancienne tradition écrite de l'Inde, notre corps est constitué d'un vaste réseau de canaux (les *nadis*), dans lesquels circule l'énergie vitale (le *prana*). Ces nadis sont organisés autour de centres énergétiques appelés chakras, terme qui signifie « roue, tourbillon » en sanskrit. Cette notion était déjà connue depuis longtemps dans toutes les civilisations avancées.

Alignement des sept chakras.

Les chakras sont des vortex transformateurs énergétiques qui permettent la réception, l'assimilation et la transmission de l'énergie vitale circulant à l'intérieur du corps. Ils relient le corps à la Terre et à l'univers, faisant le pont entre l'intérieur et l'extérieur. Les textes anciens parlent de 88 000 chakras répartis sur tout le corps, et ils en dénombrent sept majeurs, alignés sur notre axe vertical, le long de notre colonne vertébrale jusque sur le dessus de la tête.

Se superposant au corps physique et s'étendant au-delà, ils correspondent à nos principaux plexus nerveux et sont associés aux différentes glandes endocrines sécrétant les fluides vitaux. Chaque chakra a ses qualités spécifiques et sa propre fréquence vibratoire. Ils sont complémentaires et idéalement tous équilibrés les uns par rapport aux autres.

En envoyant un son en direction des chakras avec une intention précise, une vibration est envoyée, qui va toucher tout le système physique et énergétique de la personne. Les chakras sont des portes d'accès privilégiées pour explorer l'énergie

spécifique qui se manifeste au niveau de chacun de ces centres énergétiques. Pour les yogis, la thérapie des chakras fait partie intégrante de l'approche curative globale, en relation étroite avec les sphères corporelle, émotionnelle et psychique. La guérison est possible quand l'ensemble des chakras est en harmonie.

À chaque chakra peuvent être associés d'autres outils vibratoires, tels que sons, couleurs, huiles essentielles, minéraux, solides de Platon, etc.

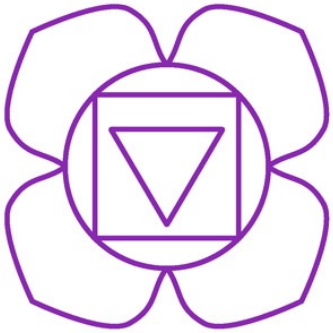
Voici un aperçu de qualités et correspondances propres à chacun des sept chakras majeurs. Je tiens à préciser que, en ce domaine subtil et invisible, différentes convictions cohabitent. Les correspondances proposées ci-après sont reconnues par de nombreuses personnes, mais elles ne sont que des propositions et non la vérité absolue. À vous de les ressentir et de voir si elles vous conviennent.

Chakra 1. MULADHARA : chakra racine

Le nom sanskrit de ce chakra signifie « racine », « fondation » ou « soutien ». Il se situe au niveau du périnée (à la base de la colonne vertébrale, entre le sexe et l'anus).

Le faisceau d'énergie est dirigé vers le bas, relié à la terre qui est son élément.

Son mot-clé est « **j'existe** ».



En résonance avec la couleur rouge, ce centre de base représente la fondation sur laquelle la démarche spirituelle se repose. Il doit être solide, ferme et stable.

Ce chakra est le trait d'union entre la matière et l'esprit. Il puise ses racines dans la terre et fait monter l'énergie dans tout le corps, jusqu'au septième chakra.

Il est en lien avec l'énergie, la vitalité, l'enracinement, la sexualité, l'acceptation, la survie, l'intention, la sécurité, la coordination physique.

Il se situe dans le développement de l'être entre 0 et 7 ans. C'est le moment de la défense du moi, la survie, le pouvoir tribal, l'identité familiale, les nécessités matérielles.

Le chakra Muladhara en bon fonctionnement se perçoit chez une personne qui a développé certitude, force intérieure, présence et générosité, sans craindre d'être privée de quelque chose ou de mourir.

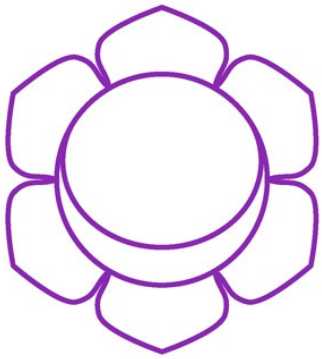
Chakra 2. SVADHISTHANA : chakra sacré

Le nom sanskrit de ce chakra signifie « délice », « lieu de séjour du moi ».

Il se situe en avant du sacrum, entre le nombril et le sexe, à 2-3 cm en dessous du nombril.

Le faisceau d'énergie est dirigé vers l'avant du corps, en lien avec l'élément eau.

Son mot-clé est « **je ressens** ».



En résonance avec la couleur orange, ce centre est en rapport avec la procréation et la sexualité, la réceptivité, la sphère émotionnelle, le plaisir et la sensualité, la joie de l'instant présent.

Son aspect fondamental est la dualité, l'ouverture aux autres, l'échange, le contact, la puissance de l'action juste. L'action est l'expression de la vie.

C'est le centre de purification et de la dimension féminine, en lien avec la fécondité et la créativité. Ses qualités sont l'adaptabilité, la flexibilité et la fluidité.

Il se situe dans le développement de l'être entre 8 et 14 ans, en relation avec :

– le droit au plaisir ;
– l'expression créatrice ;
– l'équilibre émotionnel ;
– la sexualité, la relation à l'autre (dominant/dominé, autonomie/dépendance) ;
– la découverte des motivations influençant nos choix, fondés sur le conditionnement (parental ou sociétal).

Le chakra Svadhisthana en bon fonctionnement se perçoit chez une personne spontanée, courtoise et patiente, confiante et créatrice, bien dans son corps, manifestant une grande compréhension et l'amour de la vie.

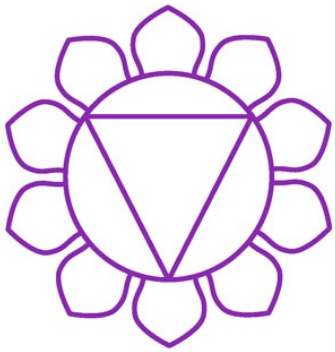
Chakra 3. MANIPURA : chakra solaire

Le nom sanskrit de ce chakra signifie « joyau éclatant », « la cité de gemmes ».

Il se situe entre le nombril et la base du sternum.

Le faisceau d'énergie est dirigé vers l'avant du corps, en lien avec l'élément feu.

Son mot-clé est « **je veux, je rayonne** ».



En résonance avec la couleur jaune, ce centre situé en avant de l'appareil digestif permet le rayonnement de sa propre identité, fondée sur l'acceptation de soi.

Le chakra solaire réceptionne, stocke et distribue les énergies aux autres chakras.

Situé dans le développement de l'être entre 14 et 20 ans, il est en relation avec la détermination et l'efficacité, la tolérance et la patience, l'amour-propre. L'expérience de vie permet d'acquérir la confiance en soi, l'aptitude à la prise de risques, à « être » (à l'opposé de paraître).

Le chakra Manipura en bon fonctionnement se perçoit chez une personne spontanée, sans inhibition, qui se respecte ainsi qu'autrui. Un plexus solaire en harmonie favorise la gaieté et l'optimisme. Sentiment de liberté, de contrôle, de pouvoir. Responsabilité, objectivité et discernement. Capacité à rayonner et prendre sa place. Aisance d'être ce que je suis. Pouvoir du mental et de l'intellect.

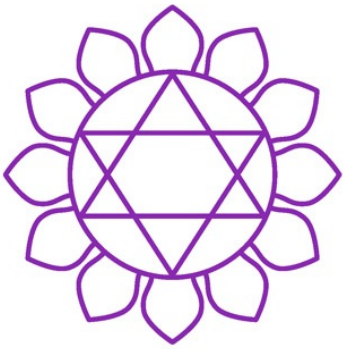
Chakra 4. ANAHATA : chakra cardiaque

Le nom sanskrit de ce chakra signifie « point de vie » ou « son émis sans choc entre deux entités ». Ici se manifeste le son primordial, source de tous les sons.

Il se situe au centre de la poitrine, à la croisée de l'esprit et de la matière.

Le faisceau d'énergie est dirigé vers l'avant du corps, en lien avec l'élément air.

Son mot-clé est « **j'aime** ».



En résonance avec les couleurs verte et rose, ce centre représente la capacité à se sentir aimable ou aimé, en relation avec la capacité à aimer, à donner (en passant de l'amour possessif à l'amour divin et universel, dans ses degrés les plus désintéressés) et à pardonner.

Trait d'union entre la satisfaction des besoins vitaux (avoir été nourri au 1er chakra, s'être amusé au 2e chakra et avoir exploré le monde au 3e chakra) et le royaume des béatitudes, ce 4e chakra remet en question l'amour inconditionnel, la compassion et le pardon. Le défi au quotidien est le suivant : comment créer les liens avec ses pairs pour s'élever vers les chakras supérieurs ?

Lieu de tous les échanges et de l'ouverture sur le monde, Anahata nous met en accord avec les lois de la nature.

Situé dans le développement de l'être entre 21 et 28 ans, il est en relation avec la compassion et l'acceptation de soi, de l'autre, de ce qui est…

Le chakra Anahata en bon fonctionnement se perçoit chez une personne sympathique, joyeuse et de bonne humeur, généreuse sans chercher de reconnaissance. Elle ne transforme pas l'autre, elle aime sans raison, sans rien attendre en retour, amoureuse sans peur, désirant créer une famille, reliant le spirituel dans l'acte sexuel. Elle est capable de recevoir et de donner de l'amour, en ressentant plénitude et unité profonde avec les autres, avec tous les êtres.

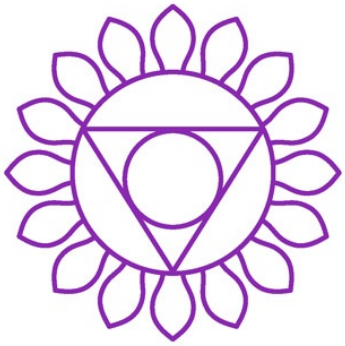
Chakra 5. VISHUDDA : chakra laryngé

Le nom sanskrit de ce chakra signifie « parfaitement pur ».

Il se situe au niveau de la gorge et du cou, où se produit la jonction entre le corps (substance) et l'esprit (pensée).

Le faisceau d'énergie est dirigé vers l'avant du corps, en lien avec l'éther (élément qui correspond à la subtilisation des quatre éléments du monde matériel).

Son mot-clé est « **je communique** ».



En résonance avec la couleur turquoise, bleu ciel.

Le chant, les mots ou le murmure permettent de transmettre des informations à notre entourage, grâce à la vibration de l'air.

Il est lié aussi au pouvoir de choisir et d'avoir suffisamment confiance en soi pour communiquer par le verbe ses émotions et sa vérité, à autrui et à soi-même. C'est le lieu de la parole juste et de l'écoute du maître intérieur.

Le verbe est créateur quand l'intention provient de la force spirituelle, de l'alignement du cœur et de la conscience.

Il permet de réaliser notre relation avec l'univers ou avec le divin.

L'énergie de purification est un aspect vital de ce centre.

Situé dans le développement de l'être entre 28 et 35 ans, ce chakra est en relation avec l'harmonie relationnelle, la connaissance et l'expression de soi, la capacité à recevoir, la conscience d'abondance, et la manifestation des idées créatives par le son.

Le chakra Vishudda éveillé va permettre de faire passer une vibration particulière par les mots ou le chant et de véhiculer des sentiments ou des idées. Il permet au cœur de s'exprimer et éveille la capacité d'écouter l'autre.

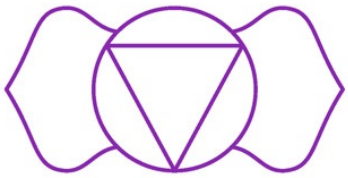
Chakra 6. AJNA : chakra frontal

Le nom sanskrit de ce chakra signifie « autorité », « commande ».

Il se situe au niveau du front, entre les sourcils. C'est le troisième œil, lieu de la conscience pure (connaissance ne faisant pas appel à l'intellect) et de l'intuition.

Le faisceau d'énergie est dirigé vers l'avant du corps, en lien avec la lumière.

Son mot-clé est « **je vois** ».



Il est en résonance avec la couleur indigo, le bleu foncé des vitraux.

C'est le centre de la connaissance concrète, de la vision intérieure et des perceptions extrasensorielles.

Il est au-delà du temps, correspond à l'inspiration et à l'éveil spirituel, à la vision intérieure, au don de clairvoyance. Il est rattaché aux intuitions et aux pressentiments, par opposition à l'intellectualisation, la cérébralité, le raisonnable et le rationnel.

Ce chakra est en relation avec l'aptitude à voir autrement qu'avec les yeux, il amène l'ouverture à la vision intuitive, à la sagesse et à la paix. C'est le siège de tous les processus de prise de conscience. Il favorise la perception directe du monde invisible et de ses manifestations, et il permet d'accéder aux rêves éveillés et à la visualisation. Il amène une vision différente de la vie, la connaissance de soi avec discernement, l'imagination créatrice, la clarté, la lucidité.

Le chakra Ajna éveillé permet de développer la capacité à avoir confiance en notre sagesse intérieure et à la réaliser, d'être

en accord avec notre intuition, de se détacher des choses matérielles et de connaître l'inconnaissable en s'ouvrant au vécu extrasensoriel. Il permet au grand discernement mental de faire apparaître les véritables motivations, en lien avec les perceptions spirituelles, pour la réalisation pratique des idées.

Grâce à la conscience, l'énergie de vie peut être transcendée, élevée et utilisée dans une action juste, une action d'amour, une action divine.

L'attention devient consciente aux coïncidences et aux événements fortuits.

Ce chakra amène l'habilité à transcender le temps et l'espace et permet ainsi au corps astral de visiter des plans d'existence différents.

C'est oublier le savoir, pour écouter la connaissance et être plus authentique en pensées, en paroles et en actes.

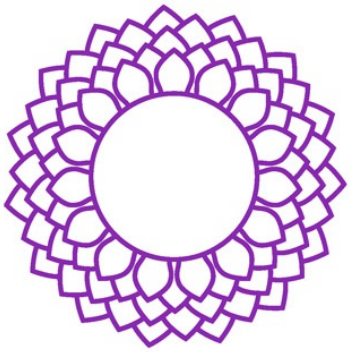
Chakra 7. SAHASRARA : chakra coronal

Le nom sanskrit de ce chakra signifie « lotus aux mille pétales », symbole de la pureté et de la spiritualité, « infini ».

Il se situe au-dessus du sommet du crâne, au niveau de la fontanelle supérieure. Dirigé vers le Ciel, c'est la porte ouverte à la canalisation.

Son élément est la lumière intérieure.

Son mot-clé est « **je sais**, **je suis** ».



Il est en résonance avec la couleur violette ou pourpre royal.

C'est le centre de la connaissance, de la conscience et de l'intelligence. Le plus élevé au niveau vibratoire, ce 7e chakra est l'étape ultime de la transformation de l'énergie qui s'affine de chakra en chakra et qui fuse au sommet du crâne, comme un faisceau de contact avec les centres supérieurs du corps humain.

Ce chakra apporte une compréhension profonde, une sagesse intérieure et une connexion avec l'état suprême d'illumination et de croissance spirituelle, une connaissance de l'univers. Connaissance clairvoyante et guidance divine, habilité à capter les pensées, les informations ou les idées en provenance de l'esprit divin, des guides ou de l'inconscient collectif, c'est le centre de jonction avec d'autres dimensions, d'autres octaves.

C'est le lieu de l'union mystique de Shiva et de Shakti, c'est-à-dire la conscience pure de l'âme avec la matière et l'énergie. Il représente l'union avec le soi supérieur, le cosmos, le divin.

Ses qualités sont : inspiration, souplesse, ouverture d'esprit, goût pour la spiritualité, facilité verbale, capacité d'enseigner, respect de soi, bon sens de l'orientation, empathie.

Le chakra coronal réceptionne la force divine et nous ouvre l'accès à la conscience cosmique. Il nous permet de nous libérer de notre mental, de notre ego, de notre corps physique et des réalités matérielles et émotionnelles. Il permet de surmonter les ancrages, les croyances et les schémas accumulés par le système éducatif.

Les os du crâne sont ouverts chez le nouveau-né, puis se ferment, pour se rouvrir chez l'initié. C'est par ce centre que l'homme reçoit les informations concernant son programme d'incarnation.

Le chakra Sahasrara éveillé nous connecte à notre nature spirituelle innée, ainsi qu'à la conscience divine ou cosmique. L'état d'unité avec l'univers est atteint. Il permet de percevoir la perfection dans la création et d'expérimenter l'état de grâce et de joie absolue.

Cet état de méditation (*samadhi*) peut prendre place quelques secondes parfois, nous donnant un avant-goût de la félicité. Il s'accompagne d'une perte de la notion de temps, d'espace et d'individualité. Il permet la réalisation de sa destinée véritable, l'accès au monde inconscient et subconscient, la paix intérieure.

Vivent à ce stade les saints et les grands maîtres, les guérisseurs qui ont le pouvoir sur la matière et l'esprit et peuvent réaliser des miracles.

Pratique : *Harmoniser ses chakras avec les voyelles, les mantras et les couleurs*

Cette pratique méditative associe le chant, la vibration des voyelles et la focalisation d'une intention par la visualisation d'une couleur. Les vibrations sont envoyées successivement dans chaque chakra, pour le nourrir et l'harmoniser.
Prenez une position confortable avec une bonne assise, le dos droit étiré entre Terre et Ciel. Fermez les yeux pour être bien intériorisé. Prenez quelques respirations profondes en vous centrant.
Commencez par le chakra racine en y envoyant en conscience le chant de la voyelle ou du bija mantra[3] qui lui est associé, tout en visualisant sa couleur avec une intention positive (nettoyage, guérison, harmonisation, etc.).
Selon votre ressenti, vous pouvez tout chanter sur la même note, ou bien sur les sept notes de la gamme (Do, Ré, Mi, Fa, Sol, La, Si) en les montant en même temps que les chakras. Chantez chaque voyelle (ou du bija mantra) trois fois de suite pour chaque chakra.
Parcourez les 7 chakras majeurs de bas en haut.
Terminez par un temps de silence pour intégrer les énergies présentes.

Chakra	Visualiser une couleur	Chanter la voyelle	Chanter le bija mantra
7. Coronal	Violet ou pourpre	I	Silence
6. Frontal	Bleu indigo	É	OM
5. Laryngé	Bleu clair et turquoise	È (comme dans « fève »)	HAM
4. Cardiaque	Vert ou rose	A	YAM
3. Solaire	Jaune soleil	ↄ (comme dans « pomme »)	RAM
2. Sacré	Orange	O	VAM
1. Racine	Rouge	OU	LAM

• Les points et méridiens d'acupuncture

L'acupuncture traditionnelle est une pratique thérapeutique issue de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), qui consiste à stimuler certains points spécifiques du corps, appelés points d'acupuncture, afin de prévenir, soulager ou soigner un trouble ou une maladie.

L'acupuncture aurait été introduite en Europe au début du XVIe siècle, mais elle n'a été reconnue sur le plan international qu'à partir du XXe siècle.

La définition donnée par l'Unesco, qui a inscrit l'acupuncture au « patrimoine immatériel de l'humanité » en 2010, est très représentative de ce qu'est la véritable acupuncture traditionnelle : « L'acupuncture traditionnelle forme un art thérapeutique qui élabore son raisonnement diagnostique et thérapeutique sur une vision énergétique taoïste de l'homme et de l'univers. »

Le Tao nous invite à vivre en accord avec le monde qui nous entoure. La maladie survient quand il y a déséquilibre entre les énergies internes de l'homme et les énergies externes qui l'entourent, et entre les principes antagonistes et complémentaires du yin et du yang. Le yin évoque entre autres le principe féminin, la lune, l'obscurité, la fraîcheur, l'humidité, la réceptivité, etc. Le yang quant à lui représente entre autres le principe masculin, le soleil, la luminosité, la chaleur, la sécheresse, l'élan, l'action, etc.

En parallèle de la loi de la dualité yin-yang, le taoïsme reconnaît une autre loi universelle, qui est la loi des cinq mouvements. Ainsi, toute manifestation de l'énergie cosmique et terrestre peut être classée en cinq catégories élémentaires interdépendantes : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. À chaque élément sont associées des correspondances : un mouvement, une couleur, une saison, un climat, un élément terrestre, une saveur, une partie du corps humain, une émotion… Ces cinq éléments sont une représentation des cycles de la vie, et l'expression de la transformation dynamique yin-yang sur la Terre. Ils sont dynamisés par l'énergie cosmique, pour constituer les cinq mouvements énergétiques universels, qui sont respectivement : extériorisation, superficialisation, répartition, intériorisation, concentration. « Le cycle des cinq mouvements ainsi constitué ne reste pas figé, il est animé par au moins deux fonctions de dynamisation et de contrôle, qui sont les lois d'engendrement et d'inhibition[4]. » Ces deux lois contribuent à l'homéostasie des systèmes biologiques, qui permet à tout être de se maintenir en bonne santé.

Lorsque des symptômes surviennent, ils sont le signal d'alarme que nous envoie notre corps quand ces énergies ne sont pas en phase.

Héritée d'une tradition millénaire, l'acupuncture repose sur le concept de flux d'énergie, selon lequel la bonne circulation du Chi assure santé et équilibre.

« La doctrine chinoise dénomme Chi (ou Qi) l'essence vitale, énergétique, vibratoire, répandue dans la nature et en l'être humain. S'il n'y a pas de Chi, il n'y a pas de vie ! Le flux du Chi circule dans le corps grâce aux méridiens, telles des rivières véhiculant cette énergie. Le Chi doit pouvoir circuler librement. Au cas où les méridiens sont trop tendus, c'est comme si la rivière était obstruée : alors la circulation d'énergie se bloque[5]. »

Les méridiens constituent un réseau complexe interconnecté :

« L'homme, situé entre le Ciel et la Terre, est sous l'influence des énergies qui viennent du cosmos (énergies saisonnières et climatiques, énergies vibratoires cosmiques) et celles qui partent de la Terre (énergies telluriques, alimentaires, respiratoires). Ces énergies célestes et terrestres se rajoutent à l'énergie propre de l'homme, appelée énergie ancestrale, héréditaire, en parcourant les méridiens, qui sont les lieux de passage préférentiel de l'énergie, lieux où "résonnent" les grandes fonctions de l'organisme[6]. »

Les méridiens principaux sont au nombre de douze. Ils sont couplés entre eux, se répartissant en six méridiens yin et six méridiens yang.

« Ces méridiens, lignes de force énergétiques, parcourent aussi la profondeur du corps, mettant en liaison les différents organes internes et la surface de la peau. Leur trajet superficiel est parsemé de points d'énergie ou points d'acupuncture. Ces points ont chacun un rôle énergétique spécifique de régulation, soit d'un trouble circulatoire superficiel de l'énergie au niveau du méridien, soit d'un trouble d'organe plus profond[7]. »

Les points d'acupuncture sont généralement stimulés par des aiguilles très fines, parfois aussi par une pression (digitopuncture), des aimants, des ventouses, des bâtonnets d'armoise incandescents (moxas), ou même aujourd'hui par

électro-acupuncture, par un léger rayon laser ou encore par la vibration sonore d'un diapason.

> Pratique : *Digitopuncture*
> Le point d'acupuncture **36 Estomac**, nommé « 3 lieues », est considéré comme « le point qui guérit toutes les maladies ». Ce point remarquable pour prévenir les maladies, préserver la santé et prolonger l'espérance de vie, relance l'énergie vitale et stimule les défenses de l'organisme.
> Il peut être localisé précisément en couvrant le genou avec la paume de la main (doigts vers le bas). Le point se trouve sous la rotule, dans un petit creux sur le côté extérieur du tibia, à l'extrémité de l'annulaire. C'est la zone qui bouge en fléchissant le pied.
> Pour le stimuler, exercez une forte pression avec les pouces, sur les deux jambes en même temps. Une autre manière consiste à percuter ce point rapidement et souplement, pendant environ une minute.

• Les zones réflexes

Les zones réflexes correspondent à une projection miniature sur une région du corps, de la totalité de notre corps. L'interdépendance de toutes les structures corporelles explique en partie l'existence des zones réflexes. Les zones réflexes sont en lien avec une cartographie précise du corps, essentiellement projeté au niveau des pieds, des mains, du visage et des oreilles. À chaque zone réflexe correspond un organe, une glande ou une partie spécifique du corps.

La réflexologie est une thérapie manuelle basée sur ce concept. Cette discipline énergétique repose sur les principes fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise. Des pressions rythmées et un toucher spécifique appliqués sur les zones réflexes permettent de localiser et dissiper les tensions, afin de rétablir l'équilibre du corps et restaurer la bonne circulation de l'énergie vitale.

La réflexologie plantaire est de loin la plus pratiquée. Ce massage des pieds favorise le drainage, l'harmonisation, la détente de tout le corps.

Pour s'en donner une idée et sans rentrer dans les détails, on trouve principalement sur le dessous du pied les organes internes et sur le dessus la face ventrale. La colonne vertébrale se situe sur le bord interne du pied, côté gros orteil. Sur le pied gauche se situent les organes de la moitié gauche du corps (rate, estomac, etc.), sur le pied droit les organes de la moitié droite (foie, vésicule biliaire, etc.). On trouve sur les deux pieds les organes pairs (reins, poumons, etc.) et les organes placés au milieu du corps (cerveau, intestin grêle, etc.).

> Pratique : *Réflexologie plantaire*
> En position debout de préférence, placez une balle de golf (ou de tennis) sous le pied. Faites-la rouler sous toutes les parties de la voûte plantaire, en exerçant un appui plus ou moins ferme. Insistez sur les zones sensibles, tout en respectant votre confort.

APPROCHE AUDITIVE

Lorsque certaines fréquences sont présentées au niveau des oreilles, elles ont un accès direct jusqu'au cerveau, et donc une action sur les ondes cérébrales. Cette approche essentiellement auditive propose l'écoute de fréquences précises, d'intervalles de notes ou de sons binauraux.

Nous verrons plus loin que le support qui s'y prête le mieux est le diapason thérapeutique, grâce à l'émission d'une fréquence pure.

• Fréquences précises

Si la plupart des fréquences s'écoutent par paires, certaines s'écoutent seules. C'est le cas des fréquences Solfeggio, appelées aussi solfège sacré. Lorsque l'on écoute une fréquence sonore spécifique, cela active chez nous la même fréquence, au niveau moléculaire. Selon un courant récent, les neuf fréquences Solfeggio auraient un puissant impact sur tous les plans de l'être. Chacune d'entre elles possède ses propres vertus thérapeutiques.

De nombreuses « musiques de guérison » les utilisent dans leurs compositions. Il existe également une gamme de diapasons accordés sur ces fréquences, qui seront présentées plus en détail dans le chapitre consacré aux diapasons thérapeutiques.

• Les intervalles de notes

En musique, un intervalle entre deux notes est l'écart entre leurs hauteurs respectives. Quand celles-ci sont jouées simultanément, l'intervalle créé par ces deux notes entre en résonance avec une sensation corporelle, une émotion, un état intérieur… Chaque intervalle révèle des qualités particulières. Celles-ci seront révélées plus particulièrement dans le chapitre consacré aux diapasons thérapeutiques.

• Les sons binauraux

Notre cerveau pulse et produit des fréquences électromagnétiques. Son étude avec un électroencéphalogramme permet d'observer les correspondances entre ses différents rythmes d'oscillation, des niveaux de fréquence et plusieurs états mentaux. Voici les principales ondes cérébrales, des plus lentes aux plus rapides :

- 0,5 à 3 Hz : ondes **Delta**, sommeil profond sans rêve, inconscience, régénération, intuition, connexion à la source, accès à l'inconscient collectif.
- 4 à 7 Hz : ondes **Thêta**, somnolence, sommeil léger, rêve, inspiration, méditation, profonde intériorisation, autoguérison.
- 8 à 13 Hz : ondes **Alpha**, lâcher-prise, détente, relaxation, bien-être, visualisation, rêve éveillé, créativité.
- 14 à 20 Hz : ondes **Bêta**, état d'éveil et de conscience habituel, attention normale, activité cognitive et intellectuelle, raisonnement logique.
- 20 à 30 Hz : ondes **Bêta supérieur**, concentration élevée, vivacité d'esprit.
- 30 à 80 Hz : ondes **Gamma**, état très rare caractérisé par des prémonitions soudaines, émergence de traitement de l'information à un niveau élevé.

Partant de ces mesures, différentes études ont démontré que les fréquences sonores reçues par un sujet peuvent influencer l'oscillation des fréquences de son cerveau. Les rythmes du cerveau s'adaptent à ceux de la musique.

Le physicien et météorologiste prussien Heinrich Wilhelm Dove a observé en 1839 les battements binauraux, ou sons binauraux. Cependant, le biophysicien américain Gérald Oster fut le premier en 1973 à mettre en évidence l'effet de ce type de sons sur les ondes cérébrales. Deux sons de fréquences voisines se combinent en champ libre pour donner un autre son plus complexe, dont l'amplitude varie au rythme de fréquences correspondant à leur différence. Lorsque les fréquences des ondes ont des valeurs proches, elles interfèrent et des battements se créent.

Ce phénomène est également perçu si chacun des deux sons n'est adressé qu'à une des deux oreilles. Le cerveau capte les deux fréquences. Notre système nerveux les combine et en crée une troisième pour réaliser le battement, qui sera la différence entre ces deux fréquences. Ce battement binaural aura pour conséquence d'altérer le rythme des ondes cérébrales, et donc l'état de conscience du receveur.

Par exemple, si l'on diffuse une fréquence de 100 Hz dans une oreille et une de 108 Hz dans l'autre oreille, le cerveau va créer une fréquence de 8 Hz. Cette fréquence est trop basse pour être audible, mais elle sera perçue comme un battement pulsé de type wah-wah. Le cerveau se met alors à vibrer sur cette fréquence de 8 Hz, ce qui le met en ondes Alpha, favorisant ainsi un état de relaxation.

Pour que le battement puisse être perçu, la fréquence des tonalités doit être inférieure à environ 1 000/1 500 Hz. Et pour que l'effet du battement se produise, la différence entre les deux fréquences doit être inférieure à 30 Hz.

En 1990, Oster démontre que ces sons permettent aussi de synchroniser et réconcilier les deux hémisphères cérébraux : notre cerveau droit plus créatif et notre cerveau gauche plus rationnel. Ceci renforce le corps calleux, qui fait le pont entre les deux hémisphères. Cette synchronisation induirait un état de bien-être, une amélioration de l'humeur, de meilleures performances attentionnelles et mnésiques, un traitement des émotions et une diminution de l'anxiété. Les fréquences Alpha et Thêta sont propices à la guérison et renforcent le système immunitaire.

L'ingénieur du son et parapsychologue Robert Monroe est le fondateur de l'Institut Monroe des sciences appliquées en Virginie, une organisation dédiée à l'exploration de la conscience humaine. Il a mené d'autres études sur ces phénomènes et a découvert des combinaisons particulières de tonalités et de fréquences, fondées sur le principe du battement binaural, et produisant des effets spécifiques chez l'homme. Sur les milliers de combinaisons de fréquences possibles qui pourraient être reproduites, Monroe et son équipe en ont sélectionné 53 ayant des effets très positifs sur le cerveau. Ce procédé a été breveté en 1975. La série de CD HemiSync (synchronisation des hémisphères) reprend ces combinaisons de fréquences et propose une technique d'entraînement sonique qui vise à explorer et élever la conscience, contribuant ainsi à davantage de bien-être. Ces outils sont utilisés de nos jours par de nombreux professionnels de santé dans le monde, notamment afin de favoriser la relaxation ou comme accompagnement à un autre traitement.

Dans le domaine des effets du son sur la modification des états de conscience, la technologie des **sons isochrones** est la dernière en date et la plus efficace. Ceux-ci reproduisent le principe du battement du tambour. Ils intègrent une seule tonalité, qui s'éteint et s'allume selon un motif particulier et précis. Contrairement aux sons binauraux qui nécessitent un casque, les sons isochrones peuvent être écoutés sur des enceintes.

Notons que certains instruments dits « harmoniques », tels les bols tibétains et gongs, émettent naturellement des sons binauraux et induisent alors de légers états modifiés de conscience.

Les battements entre deux notes sont également utilisés dans le domaine de la musique, afin d'accorder un instrument. Deux notes sont jouées, l'une servant de référence, et l'autre, potentiellement fausse, étant jouée par l'instrument à accorder. La différence entre les deux notes produit un battement, aisément audible par le musicien. Il lui suffit alors de modifier légèrement la hauteur de l'instrument à accorder, afin de faire disparaître ce battement, signe que les deux notes jouées sont exactement les mêmes.

APPROCHE CHAMANIQUE

Le chamanisme ouvre une porte de connaissance sur l'homme, l'univers et le cosmos. Son but est de relier l'être humain à l'essence sacrée de la nature, et de restaurer le lien avec le monde qui l'entoure. Son principe fondamental réside dans le côté pragmatique des choses. Pratique universelle ancestrale, le chamanisme permet de créer consciemment un pont entre les réalités physiques et spirituelles. Il invite à une vision animiste qui permet de relier ensemble l'humanité, la divinité et la nature. Nous sommes liés à toutes les parties de la Création.

À la base de toutes les traditions autochtones des Amériques, la roue de médecine est un cercle sacré. Cette magnifique carte de la Création représente le monde extérieur (les quatre éléments) et notre monde personnel (corps, cœur, mental, esprit). Elle explique la façon dont ces mondes se connectent et se comportent, en nous et autour de nous. La roue de médecine représente les cycles d'évolution, en spirale ascendante.

Le cercle extérieur représente le cycle perpétuel de la vie, tandis que la croix intérieure, orientée sur les quatre directions cardinales, est la rencontre du temps et de l'éternité. Elle symbolise le mouvement et la multiplicité. Le centre représente le Tout, le Grand Esprit.

Chaque direction correspond à une énergie sacrée porteuse de qualités, de dons et d'enseignements. Chacune est représentée par une couleur et est associée à une saison, un âge de la vie, un élément, un aspect de l'être, un animal de pouvoir… Ces correspondances peuvent d'ailleurs varier d'une tribu à l'autre.

Toute pratique chamanique est ponctuée de rituels, qui marquent le passage entre notre quotidien et le sacré, favorisant un contexte optimal pour la guérison. Un rituel est composé de différentes étapes : l'ouverture, le cœur du rituel et la clôture.

Avant même d'entrer dans le rituel, il est d'usage de purifier le lieu ainsi que nos corps, afin de libérer les énergies lourdes, qui sont redonnées à la Terre ou au Ciel pour une transmutation. Le praticien ouvre la structure énergétique du receveur en utilisant certaines fumigations ou bien des sons comme ceux du hochet, du tambour ou de la voix.

Le début du rituel est marqué par l'ouverture d'un espace sacré. Pour cela, il est d'usage de faire appel à « plus grand que soi » en demandant protection et bénédiction. Il est possible par exemple d'appeler un ou des alliés du monde invisible, ou

encore les six directions : les quatre points cardinaux, le Ciel et la Terre. Puis une intention claire et spécifique est posée.

Le soin peut alors être prodigué, dans l'objectif de rétablir un juste équilibre. Il peut se faire de manière totalement intuitive ou bien selon un cadre ou protocole propre à chacun, en restant ouvert à tous les possibles qui peuvent se présenter. Selon Jean-Dominique Michel, anthropologue genevois de la santé publique : « Un vieux principe chamanique dit qu'il y a toujours au moins une autre manière de faire quelque chose. Quelle que soit la certitude que j'ai d'être dans le juste, il y a au moins une autre manière de le faire. »

En sonothérapie, le choix des instruments peut se faire sur la base d'une harmonisation des quatre éléments (feu, terre, air, eau) reliés aux quatre directions de la roue de médecine. Notons que cette harmonisation basée sur les catégories élémentaires peut également se retrouver dans l'approche de la médecine chinoise, en utilisant cette fois-ci cinq éléments (bois, feu, terre, métal, eau).

Une fois le soin terminé, il y a lieu de saluer et remercier les alliés du monde invisible, ainsi que chaque direction, avant de procéder à la clôture de l'espace sacré.

L'univers chamanique est plein de surprises. En voici une que j'ai vécue en Mongolie.

" Depuis quelques années, j'encadre chaque été un groupe dans ce magnifique pays qu'est la Mongolie, à la rencontre des chamanes mongols. Deux femmes chamanes accompagnent mon premier voyage pour un périple initiatique d'une dizaine de jours dans la vastitude des steppes. Il est prévu que ces deux femmes viennent en France quelques mois plus tard pour représenter la Mongolie dans un grand festival de chamanisme. Pour des raisons personnelles, elles ne pourront s'y rendre et seront remplacées par deux hommes chamanes. Je fais leur connaissance autour d'un thé mongol, lors du festival de chamanisme, et une vraie rencontre se fait. Lorsqu'à un moment je traverse l'espace où se tiennent les stands, je vois ces deux chamanes en train de se choisir chacun un très beau tambour chamane peint à la main. "

Ce sont eux qui accompagneront mon prochain voyage en Mongolie l'été suivant, ainsi que cinq autres chamanes, et je suis contente de les retrouver. Pendant les cérémonies, ils utilisent leurs beaux tambours achetés en France pour entrer en transe et se laisser incorporer par l'esprit d'un de leurs ancêtres. Vers la fin de notre séjour, et à la fin de la dernière cérémonie, le chef des chamanes me donne son beau tambour. Toute surprise, je me dis que c'est juste pour la soirée. Le lendemain, il me confirme que ce tambour m'appartient maintenant, sans me donner plus d'explications. Quel cadeau ! J'en suis bouleversée, honorée et en même temps déconcertée… D'un point de vue chamanique, il est dit que le tambour m'a choisie et qu'il a pris tout ce chemin passant par la Mongolie pour venir à moi. C'est à moi maintenant d'en prendre soin et d'en faire bon usage.

Pour le voyage du retour en France, je compte bien garder le tambour avec moi en cabine, et pour bien le protéger, je l'enveloppe dans une petite couverture avant de le glisser dans un sac. Lorsque je me présente pour l'enregistrement des bagages à l'aéroport, il m'est demandé de le faire voyager en soute. Tandis que je proteste, car je crains qu'il soit abîmé, on m'envoie au bureau des bagages. Pour leur prouver la fragilité de mon bagage, je déballe le tambour. Et là, dès que les employés le voient, ils me disent que sans l'emballage, je peux garder le tambour en cabine. Me voilà rassurée de pouvoir en prendre soin. En revanche, moi qui souhaitais être plutôt discrète, j'ai effectué tout le retour d'Oulan-Bator à Montpellier, le tambour à la main, visible aux yeux de tous. À l'escale à Moscou, quand le douanier me demande « *Are you shaman ?* », je m'entends lui répondre en souriant « *Maybe…* », et je suis passée sans problème.

Les chamanes mongols sont des gardiens de la Terre. Ce grand tambour, sur lequel est peinte une magnifique peau de serpent a un son profond et tellurique, qui renforce ma connexion à la Terre-Mère.

QUI PEUT PRATIQUER ?

La sonothérapie est une pratique vibratoire complète d'harmonisation, qui peut se suffire à elle-même et être utilisée seule en tant que telle. Elle peut se pratiquer à titre préventif ou en complément de traitements thérapeutiques.

Elle peut efficacement compléter et enrichir la palette d'autres outils thérapeutiques et de bien-être, comme le massage, le shiatsu, la sophrologie, le magnétisme, le reiki, l'hypnose, la kinésithérapie, l'ostéopathie, l'acupuncture, la réflexologie, la naturopathie, l'aromathérapie, la psychothérapie, la kinésiologie, l'orthophonie, la psychophonie, les thérapies quantiques, les constellations familiales… Cette liste est loin d'être exhaustive, libre à chacun d'exercer sa créativité dans ses domaines de prédilection.

Les vibrations sonores peuvent aussi créer une ambiance douce ou stimulante, propice à la pratique d'activités telles que la méditation, la relaxation, la visualisation, le yoga, le qi gong, la danse, le théâtre, ou encore le chant.

Les instruments de musique utilisés pour la sonothérapie étant essentiellement intuitifs, ils ne nécessitent pas un long apprentissage. Leur jeu est suffisamment simple pour être accessible à tous. L'essentiel du jeu réside dans l'attitude intérieure, empreinte d'écoute, empathie, non-jugement, respect, présence et clarté. Tout est dans la finesse, la sensibilité et la justesse du geste, en développant des qualités d'observation et d'adaptation.

Le mot « sonothérapie » induit le mot « thérapeute ». Il n'est pas nécessaire d'être thérapeute pour pratiquer cette approche. Le mot « thérapeute » est à prendre ici dans son sens large, tel que le définit Jean-Yves Leloup, écrivain, philosophe, théologien et prêtre orthodoxe français :

> « Le mot thérapeute, en grec, signifie d'abord soigner, prendre soin. Le Thérapeute ne guérit pas, il soigne. C'est la nature qui guérit, c'est la Vie qui guérit. Le rôle du Thérapeute est de créer, ou de permettre les meilleures conditions pour que la guérison puisse advenir. Le Thérapeute ne guérit pas mais il crée le lieu, le milieu, l'atmosphère, les conditions favorables pour que la guérison ait lieu. […] Le Thérapeute prend soin de l'Être, il lui donne du temps, du silence, un espace où se recueillir et se reposer dans l'homme[8]. »

Le thérapeute est le facilitateur d'un processus d'évolution. Il met en place les conditions pour que la guérison puisse se produire et accompagne chacun à retrouver ses propres capacités d'autoguérison.

Sa fonction est de contenir la libre expression de ce qui se joue pour la personne, la mobilisation des énergies créatrices, et d'accompagner ce processus par sa protection et sa compréhension. Par sa présence attentive et bienveillante, il installe un périmètre de sécurité et d'intimité, permettant la mise en œuvre des forces réparatrices et autonomes de la personne.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Comme l'énonce le proverbe « charité bien ordonnée commence par soi-même », il est bon de commencer par s'offrir soi-même ses premières explorations sonores. Les premiers pas consistent à prendre du temps pour s'imprégner du son, le rencontrer, résonner avec lui, être porté et traversé par lui, le laisser œuvrer. C'est le son lui-même qui nous enseigne, dès lors qu'on se met à son écoute, et à l'écoute de son propre ressenti. Plus nous pratiquons avec le son, plus nous apprenons.

Prenez le temps de découvrir vos instruments de musique, d'être curieux et libre comme un enfant pour en explorer toutes

les facettes, toutes les possibilités sonores.

Cherchez à ressentir comment le son vient vous rencontrer, comment il circule en vous, dans quelles parties de votre corps, ce qu'il vient vous apporter, avec quelle qualité d'énergie…

Une fois que vous aurez fait suffisamment connaissance, vous pourrez partager et faire goûter ces vibrations sonores à votre entourage, à vos proches. Recueillir leurs précieux ressentis vous aidera à progresser sur ce chemin sans fin.

Puis un jour, si vous ne le faites pas déjà, vous aurez peut-être l'élan de vous aventurer plus loin et d'accompagner d'autres personnes avec les sons, vers davantage d'harmonie et de mieux-être.

À condition d'adapter le jeu sonore à la personne qui le reçoit, chaque être humain peut bénéficier des vertus harmonisantes de la sonothérapie, et ce de multiples façons. Elle peut accompagner les grands moments de la vie, de la naissance à la mort, et s'adresse aussi bien aux personnes en pleine santé, qu'aux personnes plus vulnérables.

Les enfants et les femmes enceintes sont particulièrement réceptifs aux massages sonores. La sonothérapie peut offrir un véritable soin de l'être et, au minimum, de la détente, du bien-être et du plaisir aux personnes âgées dépendantes ou pas, aux personnes malades, hospitalisées, atteintes de maladies dégénératives ou chroniques, présentant une déficience, qu'elle soit mentale, motrice, sensorielle ou qu'il s'agisse d'un polyhandicap. Les personnes souffrant de troubles de l'audition percevront physiquement les sons à travers leurs vibrations. Il en va de même pour les autistes qui ne se sentiront pas agressés, car ils auront la sensation que les vibrations viennent de leur monde intérieur.

La seule contre-indication à la sonothérapie serait d'en faire usage auprès de personnes équipées de pacemaker.

Un vaste terrain d'exploration peut aussi s'ouvrir en offrant ces vibrations sonores aux animaux, qui y sont rarement indifférents. Les chats et les chevaux les apprécient tout particulièrement.

Pareillement, les végétaux sont très sensibles aux sons. Quelques agriculteurs obtiennent des résultats très intéressants en faisant écouter certains sons à des cultures de tomates par exemple ou à des vignes, pour un meilleur rendement qualitatif et quantitatif.

Dans un tout autre domaine, l'usage de ces sons peut permettre de purifier, harmoniser et accorder un lieu. Certains géobiologues et spécialistes de feng shui y ont recours.

COMMENT PRATIQUER

Que ce soit pour un usage personnel, en famille ou avec des amis, les vibrations sonores peuvent être utilisées de manière très spontanée, en cas de besoin ou pour le simple plaisir et la détente.

La durée d'une session peut être courte, quelques minutes par exemple, pour faire goûter un son ou donner un bref soin.

Une séance d'harmonisation plus complète peut se faire en individuel ou en groupe.

La séance individuelle peut durer entre 1 heure et 1 heure et demie, en commençant par un échange verbal pour cibler les besoins, suivi de l'harmonisation par les sons (environ 40 minutes), puis un court silence d'intégration, et enfin le retour du receveur sur ses ressentis.

Le voyage sonore en groupe dure généralement une heure, suivi d'un éventuel partage des participants sur leurs ressentis respectifs.

Chaque soin ou voyage sonore est un moment unique et précieux. On peut en faire un véritable rituel, en connexion à l'autre, au Tout, au monde invisible.

Pour cela, un espace tranquille, agréable, chaleureux et le plus accueillant possible, sera préparé avec soin. Il est important de veiller à ce que la personne qui reçoit soit confortablement installée et se sente suffisamment en confiance et en sécurité pour se détendre au maximum. Un profond lâcher-prise favorisera grandement l'accueil des vibrations sonores, afin de les laisser œuvrer et activer les forces d'autoguérison. Même si le receveur est la plupart du temps allongé, il peut également être assis ou debout.

Il est souhaitable d'inviter la personne à formuler son intention pour le soin. Cette dernière pourra être répétée trois fois à voix basse ou à voix haute, au tout début du soin pour bien l'ancrer.

Selon l'approche privilégiée de chacun, certains instruments seront plus adaptés. Pour les choisir, se laisser inspirer pour trouver ceux correspondants aux besoins du receveur. Il est vivement conseillé de bien connaître ses instruments avant de les utiliser pour un soin, afin de maîtriser la qualité et la précision des sons produits.

Vous l'aurez compris, il existe de très nombreuses manières d'utiliser la sonothérapie. Je partage ici quelques concepts de base qui me semblent essentiels. J'offre des pistes, sans donner de protocole à suivre à la lettre. Mon approche, très féminine, consiste à donner un large éventail de possibilités et à favoriser le ressenti, l'intuition et la sensibilité pour s'adapter à ce qui est là, dans la justesse de l'instant.

Avant d'offrir les vibrations sonores, il est bon de prendre un temps pour se poser, se mettre en reliance avec le receveur et entrer en empathie avec lui. Cette attitude empathique, paisible et centrée, sera à conserver pendant toute la durée du soin, sans oublier l'incroyable puissance de la fréquence de l'amour.

Pratique : *Fréquence de l'amour*

Cultiver la fréquence de l'amour contribue amplement à augmenter les bénéfices d'un soin. Fermez les yeux et posez-vous en silence quelques instants. Adoptez une attitude intérieure de bienveillance paisible. Laissez venir un léger sourire intérieur. À l'inspir, centrez-vous dans l'espace du cœur. À l'expir, rayonnez l'amour et la lumière dans tout l'espace et au-delà. Pour terminer, revenez à l'observation de votre respiration naturelle et tranquille.

Le son est un outil extrêmement puissant, à manier avec sensibilité et précaution. Comme une tête chercheuse, il se dirige précisément là où cela est nécessaire.

Le corps se nourrit des fréquences sonores. Il est intéressant de constater que quand le corps a besoin d'un son, il l'absorbe et s'en nourrit, abaissant ainsi le volume sonore. Quand il n'en a plus besoin, le corps n'absorbe plus le son, et le volume de ce

dernier augmente. Aussi, quand une zone du corps est souffrante et trop contractée, le son y résonne moins, car il y circule moins bien. Le corps absorbe progressivement les fréquences sonores jusqu'à la libre circulation de l'énergie. Quand la résonance redevient « normale », cela indique que la zone du corps est redevenue fluide. On peut alors passer à une autre zone.

Les fréquences des sons utilisés peuvent être choisies précisément ou bien de manière intuitive. Dans tous les cas, le son saura trouver son chemin et agir où cela est pertinent. À ce propos, nous verrons plus loin qu'il existe de nombreux courants et manières de pratiquer. Selon certaines théories par exemple, il y aurait une fréquence précise pour chaque organe ou chakra.

D'autres personnes, comme Jonathan Goldman, considèrent que nous sommes tous des êtres vibratoires uniques. En conséquence, aucun son ne peut être « LE » son guérisseur unique et il n'y aurait pas une fréquence magique qui correspondrait à tout le monde.

Les sons graves vibrent davantage dans la matière et aident à l'ancrage. Ils apportent détente et apaisement du corps et de l'esprit. Ils sont indiqués pour les personnes qui manquent de sens de la réalité et se sentent un peu perdues dans leur vie.

Quant aux sons aigus, ils allègent l'esprit et apportent une dimension spirituelle. Ils sont toniques et dynamisants, et permettent d'élever les pensées ainsi que le taux vibratoire. Ils sont utiles aux personnes trop terre à terre, dont le mental est saturé ou qui ont un rythme de vie trop soutenu.

Les sons graves sont généralement perçus dans le bassin et les jambes, les médiums dans le thorax, et les aigus dans la tête.

En tenant compte de ceci, la tendance naturelle globale pendant un soin est de commencer par des sons graves au niveau des pieds, et de se diriger très progressivement vers la tête en utilisant des sons de plus en plus aigus. Puis de redescendre plus rapidement vers les pieds pour terminer le soin par des sons graves d'ancrage.

Les vibrations sont ressenties plus ou moins physiquement. Leur travail est subtil et ce n'est pas parce qu'on ne les sent pas qu'elles n'agissent pas.

Quand on agit sur une partie du corps, la partie symétrique se met en phase, elle s'ajuste à la vibration par sympathie. Appliquer les sons de manière équilibrée et symétrique reste cependant une méthode efficace et agréable.

Pendant le jeu des instruments, il est bon de rester profondément en lien avec le receveur, en veillant à son bien-être, et en vérifiant l'expression de son visage et les manifestations de son corps. S'il y a des libérations émotionnelles, l'inviter à les accueillir et à respirer avec.

Les mouvements se font doux et fluides comme une danse autour du receveur.

Il est préférable d'éviter de parler pendant la durée du soin, afin de ne pas revenir dans le mental. La personne sera cependant prévenue qu'elle peut signaler si un son lui est désagréable, car il est important qu'elle se respecte et se sente bien.

On ne jouera pas trop près des oreilles, afin de ne pas les brusquer, en veillant à ce que le son ne soit pas trop fort, surtout quand on se rapproche de la tête avec des sonorités aiguës.

Une bonne qualité de présence et une attitude délicate aideront à éviter les bruits parasites, comme ceux qui peuvent se produire lorsque l'on pose un instrument pour en prendre un autre.

Avec les femmes enceintes, les jeunes enfants et les personnes âgées, on n'utilise que des sons doux, paisibles et mélodieux.

Pour annoncer la fin du soin et le clôturer, on peut utiliser des petits carillons ou un léger son de *tingshas* (petites cymbales tibétaines).

Un espace de silence sera ensuite bienvenu, dans l'écho des vibrations sonores, pour intégrer tranquillement le soin pendant 5 à 10 minutes.

Il sera suivi d'un temps d'échange pour que le receveur puisse exprimer son ressenti, poser des mots sur la séance et dire comment il se sent maintenant.

Le praticien peut s'inspirer du bouddhisme, où il est d'usage de faire des dédicaces. En fin de pratique, la dédicace dirige le mérite produit vers l'accomplissement ultime de tous les êtres. Cela forme un égrégore qui aide le monde à devenir meilleur.

On estime que ces vibrations sonores resteraient actives pendant environ huit jours après les avoir reçues.

Pour traiter un problème spécifique, un cycle de trois séances permet un soin en profondeur : une première séance pour prendre contact et déclencher le travail, une deuxième afin de poursuivre et consolider le travail, et une troisième pour l'ancrer et permettre à la personne de l'intégrer pleinement.

Ceci est une trame de base. La séance varie en fonction des personnes et de ce qui est là. Il est possible de compléter l'action des instruments avec la voix (sons improvisés, chants, « OM »), des huiles essentielles, des minéraux, des couleurs, etc.

Tout est possible, suivant le ressenti de chacun. Ouvrez votre cœur et déployez vos antennes pour accueillir l'inspiration.

ASSOCIATIONS POSSIBLES

Les soins prodigués avec les sons naturels peuvent avantageusement être associés à d'autres formes de vibrations, telles que les suivantes :

Couleurs : la thérapie par la couleur (chromothérapie et chromatothérapie) recourt à toute une gamme de couleurs qui, sur la base de leurs différentes longueurs d'onde, peuvent améliorer l'état de santé psychique et physique. En pratique, il s'agit le plus souvent de projeter de la lumière colorée sur une partie du corps, au niveau des yeux ou sur les points d'acupuncture en fonction de l'effet désiré.

Senteurs : l'aromathérapie utilise l'essence aromatique des plantes, les huiles essentielles, pour prévenir et soigner certaines maladies physiques et mentales. Elle agit aussi sur le corps énergétique et l'état d'âme. Utilisée pour ses principes actifs depuis des millénaires par les médecines chinoise et indienne, l'aromathérapie retrouve ses lettres de noblesse aujourd'hui pour son action sur le bien-être et la santé. L'olfaction d'une huile essentielle permet de révéler le génie de la plante et de

s’ouvrir à ses propriétés thérapeutiques. Peuvent aussi être proposés : hydrolats, parfums énergétiques ou encens.

Minéraux : les cristaux et minéraux émettent naturellement une résonance ou une vibration singulière, capable d’améliorer le bien-être de la personne à son contact ou à proximité. Chacun a ses propriétés énergétiques spécifiques. La lithothérapie utilise l’énergie des minéraux pour rétablir l’équilibre corps-âme-esprit.

Formes : toute forme ou structure, qu’elle soit matérielle ou produite par la pensée, génère un champ de forme propre qui influe sur l’extérieur, agissant aussi bien sur les personnes que sur l’environnement (géobiologie ou médecine de l’habitat). La structure de l’univers physique s’ordonne selon des schémas géométriques déterminés, que l’on retrouve dans la nature, sur la base du nombre d’or : fleur de tournesol, pomme de pin, certains minéraux, flocons de neige, molécules, ADN, etc. Ceci est connu sous le terme de « géométrie sacrée ». Celle-ci peut être associée au son sous l’une des formes suivantes : solides de Platon (polyèdres parfaits qui symbolisent les cinq éléments), fleur de vie, triskel, mandalas, etc.

Je vous invite à entrer plus concrètement dans l’espace subtil des sons harmoniques pour explorer leur puissance vibratoire, vous laisser enseigner, et goûter pleinement la richesse de cette merveilleuse pratique, qui peut être un véritable chemin d’éveil.

Dans le cadre de ma formation en sonothérapie, je présente de nombreux instruments acoustiques riches en harmoniques, tels que gong, tubalophone, carillons, bol taoïste, tambour océan, didgeridoo, guimbarde, Cosmicbow, monochord, harpe de cristal…

Dans ce livre, j’ai fait le choix de recentrer mes propos sur les sons qui représentent la base essentielle de la sonothérapie. Les bols tibétains et les bols de cristal sont les plus faciles d’accès. Les diapasons thérapeutiques sont rapidement utilisables pour un usage simple. Quant au chant harmonique, commençons dès maintenant !

CHANT HARMONIQUE

“ Me voici dans un magasin de disques, avec un ami, en 1990. Souhaitant m’offrir un cadeau, il me propose de choisir un disque. N’ayant pas d’envie particulière, je fouille dans les bacs et me laisse séduire par un CD à la belle pochette colorée et dont le titre me fait rêver : *À l’écoute des vents solaires*. À l’époque, il n’était pas possible d’écouter un disque avant de l’acheter. Je le découvre une fois rentrée chez moi. Confortablement installée, je l’écoute attentivement, tout en lisant le petit livret qui l’accompagne. J’apprends que tous les sons y sont produits avec la voix, par la technique du chant harmonique (dont je n’ai jamais entendu parler), et qu’il n’y a pas d’instruments de musique. J’ai du mal à comprendre puisque j’entends nettement des mélodies aiguës, qui ressemblent au son d’une flûte. Pas d’Internet à l’époque, et personne autour de moi susceptible de savoir de quoi il s’agit…

Trois jours après, sans en avoir parlé à qui que ce soit, une amie me contacte pour m’informer qu’il y a un stage de chant harmonique, le week-end suivant à Paris. Elle insiste pour que je vienne, certaine que ça me plaira. Je suis libre, j’ai les sous, j’y vais ! Les deux frères qui animent le stage, Charles et Bernard Voytier, commencent par nous demander de fermer les yeux et se mettent à produire ces mêmes sons aigus mystérieux entendus dans le CD. N’en croyant pas mes oreilles, j’ouvre les yeux pour voir de quel instrument ils jouent, et je n’en vois aucun…

Quand j’ai compris que l’humain est capable de produire de tels sons si purs avec sa voix, cela m’a émerveillée et profondément bouleversée. Tout mon être m’a appelée à apprendre ce chant magique venu d’ailleurs. Très motivée, je me suis entraînée tous les jours, en tous lieux, et j’ai suivi de nombreux cours et stages avec Charles et Bernard. Un an plus tard, ayant bien progressé, je me sentais prête à transmettre à mon tour cette technique vocale et j’ai commencé à donner mes premiers cours collectifs. Cela fait maintenant environ trente ans que j’ai la joie de transmettre le chant harmonique, qui m’a ouvert par la suite à la pratique de nombreux instruments riches en harmoniques. Le chant harmonique me nourrit sur tous les plans, il est devenu ma « médecine ». ”

ORIGINES ET PRÉSENTATION

Tout comme un arc-en-ciel révèle la palette des couleurs du spectre lumineux, le spectre sonore se décompose en éléments purs, les harmoniques. Une harmonique est une fréquence d'onde présentant un rapport spécifique avec une autre fréquence d'onde, dans un rapport d'ordre mathématique. Toute voix et tout son musical possédant une hauteur identifiable (qui n'est donc pas un bruit) sont naturellement constitués d'un son principal, ou son fondamental, et de ses harmoniques, qui sont des multiples entiers de la fréquence de la fondamentale. De même qu'un galet jeté dans un lac forme d'innombrables ondes concentriques à la surface de l'eau, tout son produit, de manière instantanée et incontournable, une série d'harmoniques. Chaque son est ainsi composé de toute une famille d'harmoniques entendues simultanément. Les harmoniques résultent uniquement des lois physiques des fréquences de vibration et résonnent imperceptiblement quand sonne le son fondamental. Elles sont considérées comme « l'enveloppe vibratoire du son » et donnent au son sa couleur, son amplitude, ainsi que de la verticalité et de l'espace.

Si la plupart des instruments utilisés en sonothérapie sont particulièrement riches en harmoniques, le son de tout instrument contient déjà de nombreuses harmoniques superposées les unes aux autres. Présentes dans des proportions différentes d'un son à l'autre selon l'objet qui les produit, ce sont elles qui donnent leur couleur spécifique, le timbre, aux différents instruments de musique, et qui permettent de différencier un son de trompette de celui d'un violon. Le son d'instruments sonores comme une cloche ou un gong se décompose en partiels inharmoniques (car non périodiques). Celui d'instruments de percussion ou de sons naturels, comme le bruit des vagues sur la plage ou du vent dans les feuilles, se décompose également en une infinité de partiels. Un son pur, sans harmonique, est extrêmement rare dans la nature.

Il en est de même pour l'instrument qu'est la voix : c'est la composition spécifique en harmoniques, ainsi que leur intensité, qui constitue le timbre unique de chaque voix et lui donne son identité. Lorsqu'un son est produit par la voix, d'autres sons plus aigus sont automatiquement générés. Notre oreille ne les distingue habituellement que très peu, elle perçoit globalement un son de voix composé des différentes harmoniques produites.

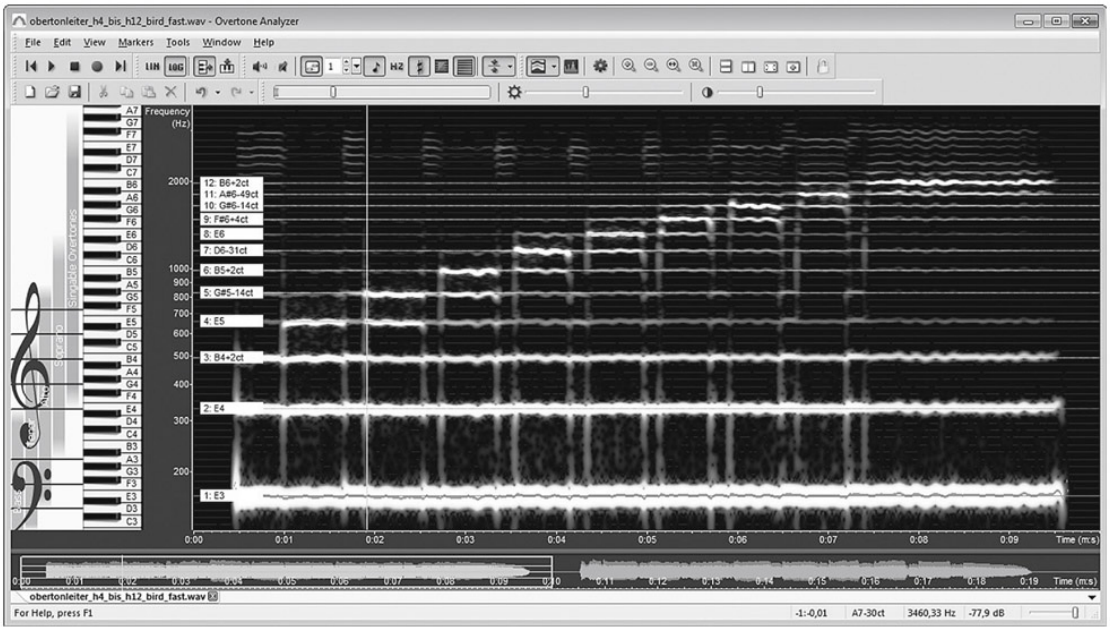
L'art du chant harmonique[1] consiste à diffracter volontairement une série d'harmoniques (sons cristallins aigus) à partir d'un son fondamental (son grave), et à émettre ainsi deux chants simultanés.

Le chanteur expérimenté sélectionne les fréquences au-dessus de la fondamentale, appelée aussi bourdon, pour créer un formant sélectif et en changer la hauteur. Certaines notes de la série des harmoniques sont ainsi filtrées et amplifiées, de façon à les rendre audibles séparément dans un son flûté ou sifflé. Le chanteur peut alors émettre une mélodie formée par des harmoniques sélectionnées dans sa cavité buccale, à partir d'un son fondamental qui reste généralement sur la même hauteur.

La fondamentale est la base dont dépendent toutes les autres harmoniques qui n'existent qu'en fonction d'elle. Les multiples entiers du son fondamental constituent le spectre de la voix.

Ce phénomène peut être facilement visualisé en temps réel grâce à un spectrogramme, ou sonagramme, logiciel d'analyse vocale[2] qui montre la décomposition du son en ses composantes de différentes fréquences.

De même que la lumière blanche réfractée par le prisme se transforme en un spectre de couleurs, le spectrogramme décompose un son unique en une pluralité de sons harmoniques. Ceux-ci y apparaissent sous la forme d'une juxtaposition verticale de lignes plus ou moins claires selon l'intensité respective de chaque harmonique.



Spectrogramme d'un chant diphonique mongol (Sygyt Software).

Sur l'axe vertical se trouve l'échelle des fréquences, ici limitée à 4 000 Hz, tandis que l'axe horizontal exprime la durée.

La ligne épaisse en bas de l'image représente le son fondamental ou première harmonique. Toutes les autres lignes horizontales correspondent aux harmoniques générées par le son de base.

Le chanteur s'appuie sur la fondamentale et, grâce à un système de résonance particulier, isole et amplifie successivement certaines harmoniques inhérentes à son chant pour les faire ressortir une par une, au détriment des autres.

La technique vocale du chant harmonique est issue de celle du **chant diphonique**, terme employé en musicologie qui signifie « chant à deux sons ». Cette pratique vient essentiellement d'Asie centrale, plus particulièrement de Mongolie et de la région Touva (au sud de la Sibérie), et également du Tibet. Plus précisément, cette tradition est « partagée par des peuples répartis entre les frontières actuelles de la Russie (Touva, Altaï, Khakassie), de la Mongolie (provinces de Zavhan, Hovd, Uvs, Bajan-Ölgij et Ulaanbaatar) et la Chine (Xinjiang)[3] ».

Le chant diphonique existe aussi, sous des formes très différentes et peu répandues : chez les femmes xhosas en Afrique du Sud, et chez les Danis dans la partie indonésienne de la Nouvelle-Guinée.

Il est souvent dit que cette forme de chant singulière serait originaire de l'ouest de la Mongolie, dans les montagnes de l'Altaï, où elle aurait été utilisée dans les cérémonies chamaniques. Inspirés par les sons de la nature comme le ruissellement de l'eau, les sifflements du vent et les chants d'oiseaux, les chamanes auraient cherché à les imiter pour rendre hommage à la nature et faciliter le dialogue avec ses esprits. Le chant diphonique entretient un lien sacré avec le monde naturel.

Plusieurs chercheurs soutiennent l'idée que le chant diphonique pourrait venir de la tradition épique. L'émission vocale utilisée dans l'exécution des épopées mongoles utilise la voix de gorge et met parfois intentionnellement en avant des harmoniques. Ce genre oral ancien véhicule l'histoire, les mœurs et coutumes de la société qui le perpétue.

> « Certains chanteurs mongols avancent volontiers que la pratique du höömij remonterait à plusieurs siècles, mais en l'absence de sources sûres, il est impossible de savoir présentement quels étaient sa sonorité, son contexte de jeu et sa signification avant la première description scientifique datant du XIXe siècle[4]. »

Inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité en 2010 par l'Unesco, l'art traditionnel du *khöömii* (*khöömei* ou *höömij*), mot mongol qui signifie littéralement « pharynx » ou « gorge », est aujourd'hui exécuté par les nomades mongols en diverses occasions sociales, allant des grandes cérémonies d'État aux événements festifs domestiques. Rythmant les événements de la vie quotidienne, il est chanté par les nomades qui font paître les troupeaux, ainsi qu'à l'intérieur de la yourte pour bercer les bébés.

Ce chant de tradition orale était alors réservé aux hommes, qui étaient non seulement musiciens, mais aussi porteurs de valeurs et de savoir-faire mongols : un bon chanteur devait être humble et honnête, fort, bon cavalier et lutteur. Cet art s'est ouvert aux femmes depuis les années 1990.

De nos jours, le *khöömii* coexiste dans deux milieux où on ne le chante pas de la même manière : le monde rural pastoral et celui de la musique professionnelle.

L'Occident a réellement découvert ce chant dans les années 1960. De nombreux chercheurs, acousticiens et ethnomusicologues ont tenté de dévoiler les mystères du chant diphonique. Trân Quang Hai, ethnomusicologue et musicien d'origine vietnamienne, issu d'une famille de musiciens traditionnels depuis cinq générations, s'est intéressé au chant diphonique depuis 1970. Il a réussi à le reproduire à partir de documents sonores, puis il l'a étudié et enseigné.

Selon lui, il existe six techniques différentes de chant diphonique chez les Mongols, et cinq chez les Touvains. Le maître mongol Baataryn Odsüren, qui enseigne ce chant à l'université d'art et de culture de Mongolie, revendique la connaissance de douze techniques de chant diphonique, qui diffèrent selon le registre du bourdon plus ou moins grave, le degré de tension laryngée, le positionnement des lèvres et de la langue.

Ce chant rythmé, mélodique et épique évoque le galop des chevaux dans les steppes. Les mélodies sont généralement sur un mode pentatonique[5], en utilisant les harmoniques H6, H7, H8, H9, H10 et H12. Avec un Do comme note fondamentale, cela donne les notes Sol, Sib, Do, Ré, Mi, Sol.

Si le mot *khöömii* est utilisé comme terme générique pour désigner toutes les techniques de chant guttural dans cette région, il désigne aussi plus spécifiquement un style particulier où le bourdon se situe dans le registre médium de la voix, avec des harmoniques entre une et deux octaves[6] au-dessus. Chanter dans ce style donne l'impression que le vent tourbillonne parmi les rochers.

Les trois styles de chant diphonique actuellement les plus pratiqués en Occident sont le *sygyt* et le *kargyraa* des Touvains, ainsi que le chant guttural profond de certains moines tibétains.

Sygyt signifie « sifflement ». Cette technique utilise une fondamentale médiane et produit une harmonique aiguë, plutôt perçante, qui rappelle le sifflement. La technique est différente du *khöömii,* car la fondamentale est ici complètement atténuée et a un ton plus aigu que dans les autres styles. Le son est très brillant et clair, les harmoniques s'envolent. Le *sygyt* est aussi décrit comme une imitation de la douce brise de l'été ou du chant des oiseaux.

Le chant de gorge *kargyraa* est une technique de chant grave et profond, qui crée une impression de hauteur d'une octave en dessous de la voix chantée, en produisant une « sous-fondamentale ». Elle s'obtient en faisant vibrer soit les plis vestibulaires (également connus sous le nom de bandes ventriculaires ou fausses cordes vocales) situés le long des cordes vocales, soit les cartilages aryténoïdes. On décrit parfois le *kargyraa* comme les vents hurlants de l'hiver ou les cris plaintifs d'une mère chameau après avoir perdu son petit.

La tradition du chant diphonique est par ailleurs pratiquée dans les monastères du Tibet, sur un mode plus méditatif, depuis environ sept cents ans, à l'époque du cinquième Dalaï-Lama. Il aurait été introduit dans les monastères de Gyüto par Tsongkhapa (1357-1419), fondateur de l'ordre monastique Gelugpa du bouddhisme tibétain. Les lamas psalmodient leurs prières en tibétain ou en sanskrit, en chantant les mots très rapidement ou très lentement, de manière à les rendre incompréhensibles, afin de les garder secrets et donc plus puissants. Ils en font ressortir les harmoniques dans un but de purification, ainsi que pour élever leur esprit et faire monter leurs prières vers le Ciel.

La technique y est alors très différente de celles de Mongolie, bien que le timbre se rapproche du style *kargyraa* : les harmoniques ne dessinent pas de mélodie, et la voix de base est gutturale, particulièrement pleine, grave, et très riche en harmoniques. Chaque lama peut faire ressortir deux ou trois harmoniques en même temps et chanter un accord à lui tout seul. Les moines tibétains des collèges tantriques de Gyüto et Gyüme entonnent leurs chants en faisant résonner respectivement les harmoniques 5 (tierce) et 6 (quinte), soit 10 et 12 à partir de leur subharmonique[7] grave. « Il faut au minimum deux moines pour chanter ensemble, afin de réaliser un son continu. Ils se doivent de faire comme si leurs voix ne faisaient qu'une, quel que soit le nombre de personnes dans le chœur[8]. »

Pour cette technique vocale, qui se décline en différents styles et qui bénéficie d'un intérêt croissant, diverses appellations furent proposées par les chercheurs occidentaux : chant diphonique, voix guimbarde, chant diphonique solo, chant diplophonique, chant biformantique.

Le terme de **chant harmonique** a été introduit par David Hykes, musicien américain qui a grandement contribué à faire connaître cette technique en Occident dans les années 1980, par l'intermédiaire de son disque *À l'écoute des vents solaires*. On peut définir le chant harmonique comme une adaptation occidentale d'un des styles les plus harmonieux de chant diphonique mongol, le *sygyt*. Contrairement au chant diphonique, le chant harmonique n'a pas de répertoire propre, il est essentiellement improvisé. Alors que dans le chant diphonique traditionnel, le son fondamental est souvent étouffé, voire quasi inaudible, le chant harmonique demande moins d'efforts au niveau de la gorge et intègre le son

fondamental, pour éventuellement le moduler. Souvent perçu comme un chant angélique, le chant harmonique est très épuré et fait ressortir les harmoniques de manière cristalline.

Certains chanteurs utilisent la technique du chant harmonique pour enrichir le timbre de leur voix ainsi que leur technique vocale. Outre son utilisation thérapeutique, on trouve aujourd'hui ce chant dans des styles de musique très variés, allant du méditatif au rock, en passant par le jazz et l'électro.

LA SÉRIE HARMONIQUE

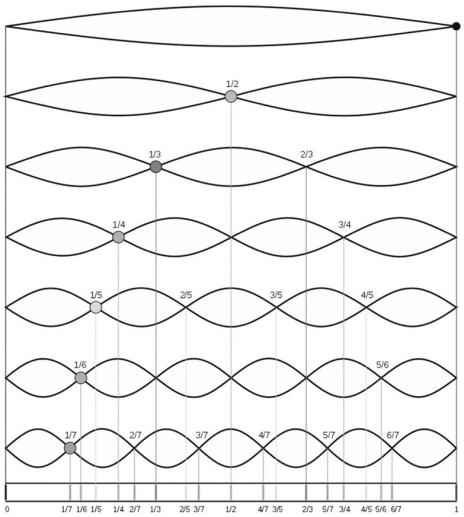
Certains traités antiques et médiévaux rapportent qu'en passant fréquemment aux abords de la forge proche de chez lui, Pythagore fut interpellé par le fait que le forgeron, frappant son enclume, produisait des sons très différents. C'est ainsi qu'il prend conscience de l'existence de sons multiples à l'intérieur d'un son et découvre les harmoniques. Il fait ensuite le lien entre le phénomène sonore et les nombres.

Afin de faire entendre les nombres, Pythagore cherche à transposer cette découverte sur un instrument de musique : le monocorde, composé d'une simple corde tendue au-dessus d'une caisse de résonance allongée. Cette caisse graduée est munie d'un chevalet mobile, situé sous la corde tendue, qui permet d'en modifier la longueur. En déplaçant le chevalet et en pinçant la corde, Pythagore observe alors que plus la corde est petite, plus le son est aigu, et plus sa fréquence de vibration est donc élevée. Il en conclut que la fréquence de vibration de la corde est inversement proportionnelle à sa longueur. Pythagore établit ainsi un rapport entre les mathématiques et les quatre premières harmoniques, espacées de trois intervalles différents : l'octave, la quinte et la quarte. Il démontre que les sons musicaux sont directement liés aux nombres et que les harmoniques s'organisent naturellement selon des rapports arithmétiques précis. Les harmoniques apparaissent en effet toujours selon une série mathématique bien définie. Ainsi, les rapports entre les fréquences de l'ensemble de la série harmonique sont toujours les mêmes, quelle que soit la note de départ.

Le dan bau, une cithare monocorde vietnamienne à une seule corde, est le seul instrument au monde qui produise des harmoniques selon les principes de Pythagore.

Comme l'écrit Aurelio C. Hammer, ethnomusicologue autrichien, fondateur de l'atelier de fabrication d'instruments intuitifs Svaram à Auroville :

> « La série harmonique reflète un important principe de construction archétypal de la création, le processus d'émanation : de l'Un, les multiples sont produits par une division et une multiplication apparentes. […] Dans sa plénitude, la série représente la progression pas à pas du Un à l'infini, en conservant toujours le noyau unificateur. »



Les harmoniques d'une corde vibrante.

L'objet de cette partie est de vous amener à bien comprendre ce principe essentiel qui soutient la vie. En tant que spécialiste du chant harmonique, j'ai souhaité approfondir ce sujet, rarement développé. S'il s'avère cependant que cette partie vous semble trop technique, n'hésitez pas à passer directement à la suivante.

> « Les travaux de Joseph Fourier, physicien français du XIXe siècle, ont révélé qu'il était possible de décomposer n'importe quel son sous la forme d'une somme de sons purs appelés harmoniques :
> - chaque harmonique est définie par sa fréquence et son intensité ;
> - l'harmonique de fréquence la plus basse est appelée fondamentale ;
> - la fréquence de chaque harmonique est un multiple entier (1, 2, 3…) de celle de la fondamentale[1]. »

La série harmonique est cet ordre naturel de sons, qui est produit en multipliant la fréquence de la fondamentale par la série des nombres entiers. Elle est divergente et s'égrène à l'infini, au-delà de nos capacités d'écoute. L'écart entre deux harmoniques consécutives se resserre progressivement au fur et à mesure qu'elles s'élèvent vers les aigus pour finir dans un glissando apparent. À l'infini, on rejoint l'unisson… En raison du resserrement des intervalles, le nombre d'harmoniques au sein de chaque octave[2] est croissant au fur et à mesure de la progression vers les aigus.

C'est ce que remarque le compositeur, poète et peintre franco-roumain Horatiu Radulescu (1942-2008), qui fut le premier à avoir introduit le

concept de « musique spectrale » et dont l'œuvre musicale est basée sur l'exploration du spectre harmonique : « J'avais remarqué que les échelles du son ne sont pas équidistantes comme sur le piano, mais qu'elles sont logarithmiques, donc de plus en plus tassées vers l'aigu. »

Voici comment s'ordonnent les harmoniques. En prenant par exemple comme note fondamentale (désignée comme première harmonique et écrite H1) un Do1[3] à 33 Hz (le plus grave du piano[4]), on obtient la deuxième harmonique (H2) en doublant sa fréquence, qui est alors deux fois plus aiguë. Il s'agit du Do2 à l'octave du dessus, soit 2 × 33 Hz = 66 Hz. La troisième harmonique (H3) est le triple de la fréquence fondamentale, soit 99 Hz, qui correspond au Sol2. La quatrième harmonique (H4) en est le quadruple, soit 132 Hz, qui correspond au Do3, etc.

Le phénomène de forme d'onde de l'univers laisse apparaître les multiples géométriques des harmoniques par paliers, chaque nombre correspondant à une harmonique existante. H1 et H2 sont par exemple espacées d'un grand intervalle d'octave, et représente la première octave du spectre harmonique.

À chaque fois que l'on double la fréquence d'une harmonique, on obtient la même note, à l'octave supérieure. On trouvera donc Do1 (H1) à 33 Hz, Do2 (H2) à 66 Hz, Do3 (H4) à 132 Hz, Do4 (H8) à 264 Hz, etc.

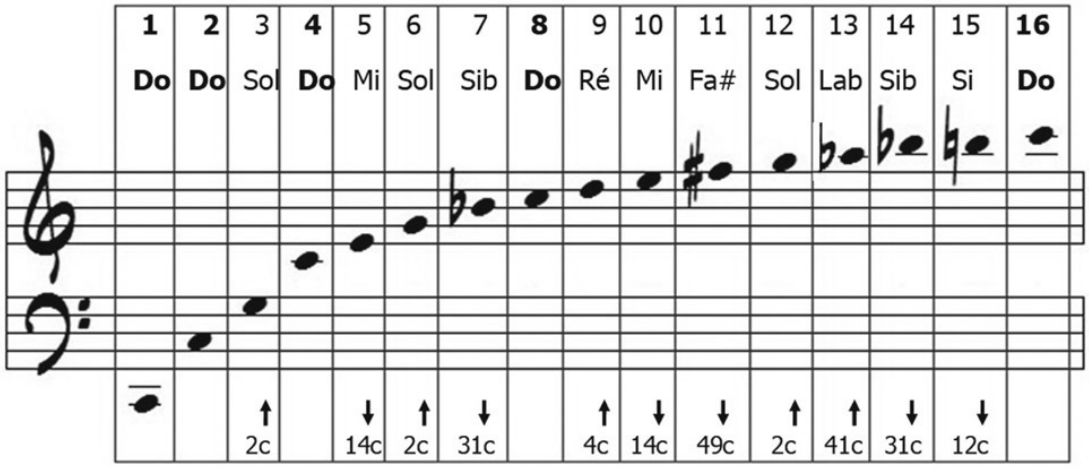
Pour aller plus loin, la déclinaison de la série harmonique forme ce qu'on appelle la gamme harmonique, ou gamme pure, constituée d'une combinaison d'intervalles purs : octave, quinte et quarte. Elle diffère de la gamme tempérée que nous utilisons couramment en Occident : Do Ré Mi Fa Sol La Si.

La gamme tempérée, telle que nous la connaissons aujourd'hui, a été conçue en 1691 selon la théorie d'Andreas Werckmeister. « Elle est utilisée seulement depuis la fin du XVIIIe siècle, et généralisée depuis le XIXe, après bien des débats et réticences[5]. » Le choix a été fait de partager l'octave en douze demi-tons égaux entre eux. La gamme tempérée n'est pas un modèle absolu. Elle ne constitue qu'une convention passagère et elle est quelque peu contestée par les puristes, car elle est artificielle, et toutes ses notes sont fausses par rapport aux harmoniques naturelles. Pour Dane Rudhyar (1895-1985), compositeur et pionnier de l'astrologie transpersonnelle, « la musique occidentale classique a divorcé du son[6] ».

L'indianiste et musicologue français Alain Daniélou (1907-1994) va jusqu'à considérer ce système comme grossier et réducteur. C'est néanmoins la gamme pratiquée dans la musique occidentale depuis 1825. Son avantage est de permettre toutes les transpositions et d'écrire dans toutes les tonalités sur un instrument à clavier.

Le chant harmonique s'harmonise bien avec les chants grégoriens ou les musiques orientales, qui sont basés sur les mêmes modes. En revanche, avec des instruments accordés sur la gamme tempérée, cela peut créer certaines dissonances.

L'image ci-après indique les harmoniques d'un Do1 et précise, par les flèches et les chiffres, l'écart de hauteur entre chacune des seize premières harmoniques, ainsi que la note la plus proche dans la gamme tempérée. Cet écart est exprimé en cents, sachant que l'octave fait 1 200 cents, d'où chaque demi-ton qui en fait 100. Un écart de 49 cents, comme c'est le cas ici pour le Fa dièse (H11) est donc quasiment à mi-chemin entre deux notes existantes : c'est un quart de ton !



Série harmonique.

Le tableau suivant reprend les intervalles qui séparent les seize premières harmoniques, indépendamment de la hauteur du son fondamental. En doublant H1, qui a la valeur d'un Do1 dans ce tableau, on obtient H2 à l'octave supérieure. La valeur de H1 se propage au début de chaque octave : H1, H2, H4, H8… H2 se trouve donc être tout à la fois la fin de la première octave et le début de la deuxième. En triplant cette fréquence de base, on obtient H3 qui correspond à la quinte. En la multipliant par 4, on obtient H4 situé deux octaves au-dessus de H1, et ainsi de suite.[7]

Rang harmonique	Note	Intervalle	Fréquence harmonique	Fréquence de la note la plus proche dans la gamme tempérée	Voyelle[1]	
16e	**Do5**	4 octaves	528 Hz	528 Hz		
15e	**Si4**	3 octaves + septième majeure	495 Hz	498 Hz (+3 Hz)		
14e	**Sib4**	3 octaves + septième mineure	462 Hz	470 Hz (+8 Hz)		
13e	**Lab4**	3 octaves + sixte mineure	429 Hz	420 Hz (-9 Hz)		
12e	**Sol4**	3 octaves + quinte juste	396 Hz	395 Hz (-1 Hz)		
11e	**Fa#4**	3 octaves + quarte augmentée	363 Hz	373 Hz (+10 Hz)		
10e	**Mi4**	3 octaves + tierce majeure	330 Hz	332 Hz (+2 Hz)		I
9e	**Ré4**	3 octaves + seconde majeure	297 Hz	296 Hz (-1 Hz)		É
8e	**Do4**	3 octaves	264 Hz	264 Hz	I	È
7e	**Sib3**	2 octaves + septième mineure	231 Hz	233 Hz (+2 Hz)	É	A
6e	**Sol3**	2 octaves + quinte juste	198 Hz	198 Hz	A	Ɔ
5e	**Mi3**	2 octaves + tierce majeure	165 Hz	166 Hz (+1 Hz)	O	O
4e	**Do3**	2 octaves	132 Hz	132 Hz	OU	OU
3e	**Sol2**	1 octave + quinte juste	99 Hz	98 Hz (-1 Hz)		
2e	**Do2**	1 octave	66 Hz	66 Hz		
1re harmonique	**Do1**	**Fondamentale**	**33 Hz**	**33 Hz**		

Tableau des 16 premières harmoniques[8] (à lire de bas en haut).

La première octave (entre H1 et H2) est l'intervalle d'octave, entier et indifférencié qui représente le principe de l'unité primordiale, la complétude. Dans les schémas circulaires ci-après, elle est représentée par le grand cercle extérieur. La dernière note d'une octave est en même temps le point de départ de l'octave suivante.

Dans la deuxième octave (entre H2 et H4) s'exprime le principe de division et de dualité : ainsi, entre deux harmoniques paires (redoublement d'une harmonique déjà connue) apparaît toujours une harmonique impaire (nouvelle harmonique). L'harmonique H3 vient séparer en deux cette deuxième octave, formant deux intervalles de quinte et de quarte qui se répondent en miroir.

Dans la troisième octave se rejoue le même principe de division, selon les mêmes rapports. La quinte se divise en deux intervalles et donne une grande tierce majeure et une tierce mineure. La quarte se divise également en deux et donne une petite tierce majeure et une seconde majeure.

Cette division se reproduit à l'infini, de manière fractale. Tout ce qui se produit dans une octave se perpétue à toutes les octaves supérieures.

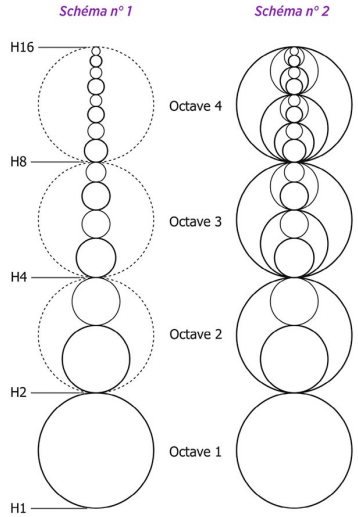
Pour l'astrologue Dane Rudhyar : « La plénitude d'un espace musical se transforme jusqu'à devenir l'unicité de la divine Lumière créatrice[9]. »

Les précieuses explications de Marie-Thérèse Loustau, musicienne professionnelle et chercheuse en astrologie du son (application des lois du son à l'astrologie), m'ont éclairée sur ces principes et ont permis la réalisation des schémas suivants. Les schémas nº 1 et nº 2 aident à visualiser la répétition et l'organisation des intervalles entre les seize premières harmoniques.

Le schéma nº 1 indique la progression des harmoniques au sein de la série, en les alignant les unes à la suite des autres.

Sur le schéma nº 2, les harmoniques se superposent successivement dans chaque octave.

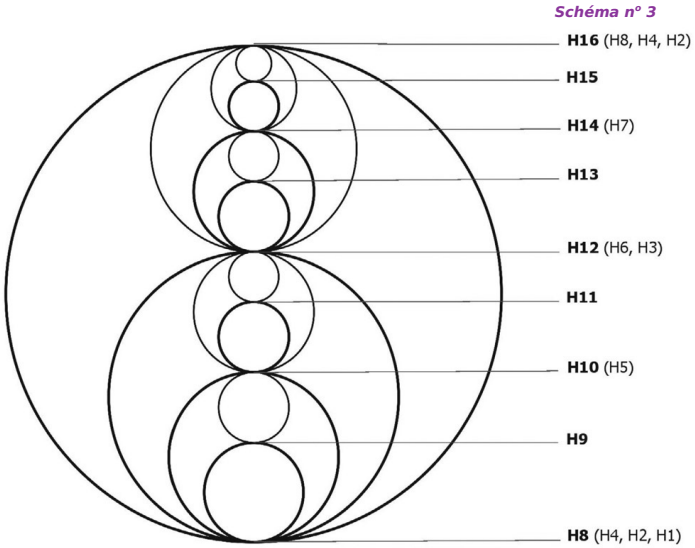
Le schéma nº 3, cyclique et « en spirale », représente la superposition des quatre premières octaves de la série harmonique, telle qu'on peut l'observer au niveau de la quatrième octave. Chaque octave étant pleinement contenue à l'intérieur du plus grand cercle, le système fractal apparaît alors clairement. Ce modèle, universel, est observable dans toutes sortes de domaines. Ainsi, le spectre harmonique est une représentation du principe de vie présent dans tous les êtres vivants ! Il en donne la structure. Issu de rapports privilégiés qui fondent ce qu'on appelle la géométrie sacrée, ce schéma nous réaccorde aux grandes lois du Vivant, qui agissent directement sur le plan vibratoire. On peut ici parler de géométrie sonore sacrée.



Comme pour les schémas nº 1 et nº 2, les schémas nº 3 et nº 4 sont basés sur les notes de la gamme chromatique tempérée (les douze demi-tons du piano égalisés).

Quant au schéma nº 5, il est mesuré en hertz, d'où les écarts identiques et symétriques d'une harmonique à l'autre.

La grille de lecture est différente, car le phénomène s'exprime différemment selon le système adopté. C'est la raison de l'utilisation de tailles de cercles variables d'un schéma à l'autre.



En prenant par exemple une fondamentale La2 à 110 Hz, on obtient H2 = La3 à 220 Hz, et H4 = La4 à 440 Hz. Le milieu de cette octave est H3 = Ré3 à 330 Hz.

Sur le schéma nº 5, la distance en hertz est la même entre H2 et H3 qu'entre H3 et H4, d'où deux cercles de taille identique qui séparent l'octave.

Sur le schéma nº 4, basé sur les notes, le milieu est toujours H3, et cette fois-ci l'intervalle se trouve être plus grand pour la quinte H2/H3 que pour la quarte H3/H4.

Quinte		Quarte
H2	H3	H4
La3	Ré4	La4
220 Hz	330 Hz	440 Hz
110 Hz		110 Hz

Schéma n° 4

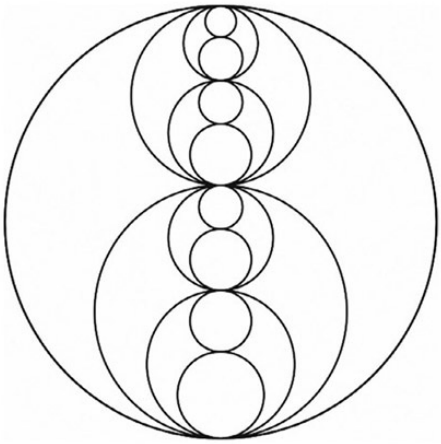
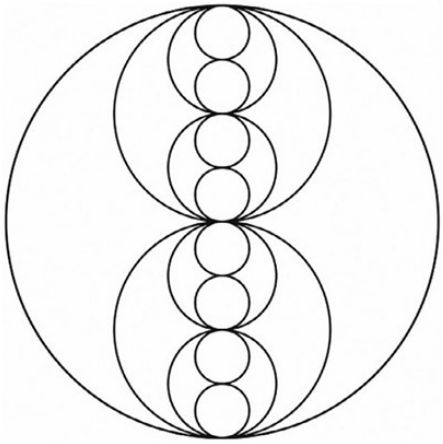


Schéma n° 5



C’est en se passionnant pour la dimension ésotérique du spectre harmonique que Marie-Thérèse Loustau (pseudonyme Marie Hellstern) perçut l’alchimie secrète des sons à travers les noms et la révéla sous la forme de « musique essentielle ».

Ses poèmes inspirés sont construits en accord avec les sonorités et les rythmes des prénoms et noms de chacun, qui apparaissent dans les initiales de chaque vers. Les rimes, issues de la série harmonique, associent les vers 1, 2, 4, 8 et 16, qui correspondent à la même note avec ses octaves supérieures dans la série harmonique (ainsi que 3, 6 et 12, et aussi 5 et 10, ou encore 7 et 14). Dans la conscience que le son résonne en nous et éveille notre essence, cette signature poétique dévoile la trame secrète de l’être.

Pour mieux en montrer la portée, je vous confie ici ma « musique essentielle » (à lire à voix haute ou avec une écoute intérieure, pour entendre les résonances) :

1 **C** atalina, la fine !
2 **A** rbore haut, cristalline,
3 **T** on bel art de l’accord
4 **H** érité des clarines !
5 **E** urêka, eurêka !
6 **R** ythme d’Art, rythmes d’Or…
7 **I** , U, Ou ! … O, On, An !
8 **N** euf lames opalines
9 **E** xaltent l’Ordre sacré.
10 **D** ’abord, ancrer le bas.
11 **A** lors, avec l’expir
12 **R** endre l’arbre sonore.
13 **B** order, forger l’harmonique
14 **O** ndulant, chatoyant…
15 **R** ésonance d’orfèvre
16 **D** e la cime aux racines !

Le tableau ci-après met en évidence le rapport entre la progression des harmoniques et la **suite de Fibonacci** : on constate la même structure sous-jacente.

La ligne du haut désigne les harmoniques, du grave à l’aigu.

La ligne du milieu indique la fréquence de chacune de ces harmoniques, en prenant un Do à 33 Hz comme fondamentale (H1).

La ligne du bas reprend les principes de la suite de Fibonacci, transposée à partir du nombre 33.

Harmonique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	…	21	…
Fréquence	33	66	99	132	165	198	231	264	297	330	363	396	429		693	
Fibonacci	33	66	99	-	165	-	-	264	-	-	-	-	429	-	693	…

La suite de Fibonacci est une suite d’entiers naturels dans laquelle chaque terme est égal à la somme des deux termes qui le précèdent[10] (à l’exception des deux premiers, 0 et 1, qui commencent la suite). Considérée comme la signature de la vie organique, elle est observable sous de nombreuses formes biologiques comme la ramification des arbres, la disposition des feuilles sur une tige, les fruits de l’ananas, la floraison de l’artichaut, le déroulement des feuilles de fougères ou la disposition d’une pomme de pin.

Cette suite est liée au **nombre d'or**, proportion connue sous plusieurs noms : phi (la lettre grecque φ), divine proportion ou section dorée. Le rapport de deux nombres consécutifs de la suite de Fibonacci est alternativement supérieur et inférieur au nombre d'or. Plus on avance dans cette suite, plus l'écart s'amenuise, et plus le rapport des deux nombres successifs (le plus grand/le plus petit) tend vers la valeur du nombre d'or.

Ce nombre irrationnel, proportion située entre les nombres 1 et 2, a une valeur approchée de 1,618 (1,6180339887…). Il apparaît comme une constante de l'univers. Pour Pythagore, le nombre phi régit les lois de l'harmonie universelle et de la croissance de la nature. On le voit figurer dans un calcul astronomique, ainsi que dans les angles naturels des minéraux, dans les végétaux et chez les animaux. Très utilisé dans l'art (architecture, sculpture, peinture, etc.), il est considéré comme une proportion particulièrement esthétique et serait « le nombre du beau ».

Le mathématicien, astronome et astrologue allemand Johannes Kepler (1571-1630) a été fasciné toute sa vie par le nombre d'or. Il a découvert une loi qui fait le « trait d'union » entre l'harmonie du monde et la musique du Ciel, dans laquelle il confirme sa propre conception harmonique de l'univers. Il a comparé le système solaire à un orchestre dans lequel chaque planète est un instrument, dont les variations d'amplitude orbitale créent les modulations. Kepler pense que Dieu, qui est harmonie, doit avoir créé suivant un ordre bien précis non seulement le système musical, mais un grand nombre d'autres entités, toutes régies par la même régularité.

On retrouve le nombre d'or dans les rapports d'intervalles au sein de la progression des harmoniques, avec la proportion quinte/quarte. Pour l'astrologue français et ingénieur civil Dom Néroman : « Nous savons que le nombre d'or et la quinte musicale sont issus de deux partitions analogues et parallèles, ce qui nous autorise à raisonner de l'un et de l'autre par analogie[11]. »

L'octave (Do-Do) est divisée en quinte (Do-Sol) et quarte (Sol-Do) : elle est composée de douze demi-tons, la quinte 7 et la quarte 5, soit à la proportion du nombre d'or.

Les deux intervalles quinte et quarte ont des propriétés antagonistes primordiales.

La quinte, premier intervalle créé à l'intérieur de l'octave, est le rapport 7/12 : antécédent, yang, actif, créateur, masculin, jour, solaire.

La quarte, renversement, miroir et complément de la quinte pour combler l'octave, est le rapport 5/12 : conséquent, yin, passif, récepteur, féminin, nuit, lunaire.

L'alliance de la quinte et de la quarte, définie comme le parfait équilibre entre le yin et le yang, la danse de Shiva et Shakti, est considérée comme un reflet de l'ordre divin. Les principes masculin et féminin sont toujours présents et actifs dans toutes les phases des phénomènes de la vie.

La quinte est l'intervalle musical idéal, reconnu universellement pour sa beauté. Pour Pythagore, la quinte est une « expression archétypale d'harmonie qui démontre l'emboîtement du microcosme et du macrocosme en un tout inséparable. La quinte fournit une belle sonorité parce qu'elle exprime comment l'Univers fonctionne[12] ». Nous verrons qu'elle est souvent utilisée en sonothérapie pour ses qualités particulièrement harmonisantes.

Souvenons-nous de la phrase d'Aurelio C. Hammer, qui donne l'essence de la série harmonique : « Dans sa plénitude, la série représente la progression pas à pas du Un à l'infini, en conservant toujours le noyau unificateur. » Selon l'enseignant-chercheur nigérien en mathématiques appliquées Boubacar Maitournam, bien des citations célèbres présentent une analogie avec la série harmonique, telle celle-ci : « Les petits ruisseaux font les grands fleuves », ou encore : « Les grains de sable amassés forment une montagne. » La série harmonique nous montre-t-elle qu'il est possible de parvenir à son idéal infini en faisant des pas qui s'évanouissent dans l'infiniment petit, pourvu que l'on ne s'arrête pas d'avancer ?

BIENFAITS DU CHANT HARMONIQUE

Avant de présenter les bienfaits du chant harmonique, observons tout d'abord ceux produits par le simple fait de chanter. Le chant est en effet une activité agréable qui possède de nombreuses vertus et procure un immense plaisir, tant sur le plan affectif que physique, en apportant une sensation à la fois apaisante et euphorisante. Il n'est pas nécessaire d'être un excellent chanteur pour bénéficier des effets biologiques du chant. Celui-ci nous permet de lâcher la tête, de mieux percevoir nos sensations, et d'être davantage à l'écoute de soi et de nos besoins profonds. Il permet de dénouer des tensions et facilite le processus de libération émotionnelle. En nous ancrant dans notre corps, il développe notre conscience corporelle. Quand on chante, c'est notre système entier qui vibre, créant ainsi les conditions du bien-être. En cherchant à faire résonner sa voix dans tout le corps, le chanteur va ainsi masser, réveiller et harmoniser tous ses organes et tissus. Comme l'affirme le Dr Alfred Tomatis (1920-2001), oto-rhino-laryngologiste qui a donné le jour à une méthode de rééducation de l'ouïe et la voix :

> « Celui qui chante bien fait de tout son corps une sorte d'instrument extraordinaire, qui se prend à vibrer par un appui total du larynx sur la colonne vertébrale. De ce fait, c'est la colonne qui chante, et qui en chantant, fait vibrer tout le corps, notamment les os du crâne. Le son vrai sort de partout et non pas seulement de la bouche. »

Il n'y a rien de plus puissant que sa propre voix, ses propres fréquences, pour se soigner. La voix est le plus bel instrument et celui qui touche le plus.

PRATIQUE : *Corps sonore*

En position assise ou allongée, prenez un grand inspir, puis chantez un son grave en gardant la bouche fermée. Répétez ceci plusieurs fois et mettez-vous à l'écoute de vos sensations corporelles, afin de ressentir les parties de votre corps qui résonnent et entrent en vibration. Portez votre attention sur les vibrations dans votre cage thoracique, puis affinez vos perceptions vibratoires dans vos bras et jusqu'au bout des doigts, dans vos jambes et jusqu'au bout des orteils. Posez ensuite vos mains sur votre corps pour en explorer les zones mises en vibration, plus particulièrement au niveau de la tête et du buste. Terminez en chantant trois fois le son OM, avec une intention d'harmonisation globale de tout votre être.

Sans doute le premier instrument humain, la voix est directement accessible, transportable et modulable. Explorer sa voix vient réveiller notre enfant intérieur, dans la joie, la spontanéité et la créativité. Il est un dicton hopi qui dit : « Le chant résonne du créateur avec joie, et nous, de la terre, le répétons vers notre créateur. » Il n'existe d'ailleurs pratiquement aucune tradition, aucune culture, qui n'inclut pas le chant dans une pratique spirituelle ou de santé. En manifestant notre être, le chant vient enchanter notre monde intérieur.

La voix naît du souffle, et le souffle c'est la vie. Le mot grec *pneuma* désigne à la fois le vent, l'air, le souffle, la respiration, et aussi l'esprit, l'âme, la vie ou le cœur. Reprendre le contrôle de sa respiration, c'est reprendre le contrôle de sa vie.

PRATIQUE : *Respiration profonde*

Assis ou de préférence allongé, observez tout simplement votre respiration naturelle. À l'inspir, suivez le passage de l'air, de l'entrée des narines jusqu'au fond des poumons, puis à l'expir, des poumons aux narines. Veillez à rester passif, juste témoin de cette respiration qui se fait toute seule.
Au bout de quelques minutes, approfondissez progressivement votre respiration pour aller vers une respiration complète. À l'inspir, accompagnez l'air successivement dans les trois étages que constituent le ventre (respiration abdominale), puis la cage thoracique (respiration thoracique) et enfin le haut de la poitrine (respiration claviculaire). Puis à l'expir, videz successivement ces trois étages dans le même ordre, en allant du bas vers le haut. Chaque mouvement respiratoire sera suivi d'un court temps d'apnée, poumons pleins et poumons vides. Pratiquez ainsi aussi longtemps que vous le souhaitez, avant de revenir à votre respiration naturelle.

Pour Platon : « Chanter, c'est mettre à l'unisson l'air qui est à l'intérieur avec l'air qui est à l'extérieur. » Chanter appelle une **respiration profonde** qui dilate l'abdomen et assouplit le diaphragme, afin de développer sa capacité pulmonaire et inspirer une plus grande quantité d'air. Respirer à pleins poumons optimise la circulation sanguine, favorise une meilleure oxygénation des cellules et du cerveau. Un cerveau mieux oxygéné améliore la concentration et la mémoire. Cela a aussi pour effet de ralentir notre rythme cardiaque et de détendre notre système nerveux, qui est une interface entre notre corps et notre conscience.

Une respiration calme permet de réguler son rythme cardiaque, sa tension artérielle et son système nerveux autonome. La **cohérence cardiaque** est une pratique qui a pour principe de contrôler ses battements cardiaques afin de mieux contrôler son cerveau. L'Institut HeartMath, à la base des travaux de recherche sur la cohérence cardiaque, publie en 1995 sa découverte sur la forte influence du cœur sur les émotions, et comment les signaux du cœur peuvent être utilisés pour ramener le calme dans l'ensemble du corps, cerveau compris. Il est ainsi possible de diminuer son taux de cortisol (hormone-marqueur du niveau de stress excessif) et donc, son stress. L'exercice de base consiste à respirer calmement (six respirations par minute) pendant cinq minutes. Il a de nombreux effets positifs sur la santé et le bien-être, comme favoriser le recentrage et stabiliser les émotions. Ses bienfaits se font sentir pendant environ cinq heures. Au bout de deux semaines de pratique quotidienne, la chimie du sang change. Il faut deux mois, en pratiquant trois fois par jour, pour obtenir le maximum des effets bénéfiques. Afin d'amplifier les bienfaits de cette pratique respiratoire, il est possible d'y associer la visualisation positive, et aussi de se positionner dans un sentiment de joie.

Selon le Dr Deborah Rozman, présidente de Quantum Intech :

> « Les résultats de la recherche ont montré que lorsque nous pratiquons la cohérence cardiaque et que nous transmettons de l'amour et de la compassion, notre cœur génère une onde électromagnétique cohérente dans l'environnement local qui facilite la cohabitation sociale, à la maison, au travail, en classe, etc. Au fur et à mesure que de plus en plus d'individus rayonnent la cohérence du cœur, cela crée un champ énergétique qui permet aux autres de se connecter plus facilement avec leur cœur. Donc, théoriquement, il est possible qu'un nombre suffisant de personnes construisant la cohérence individuelle et sociale puisse réellement contribuer à une cohérence globale qui se déploie. »

PRATIQUE : *Cohérence cardiaque*

En position assise, le dos droit et les pieds au sol, prenez cinq minutes pour vous poser et respirer en conscience.
Tranquillement, inspirez par le nez pendant cinq secondes, puis expirez par la bouche pendant cinq secondes.
Continuez ainsi pendant cinq minutes.
Pour plus de facilité dans le comptage du temps, vous pouvez vous laisser guider par une des nombreuses vidéos présentes sur le Net, comme celle-ci : « Exercice de cohérence cardiaque, sur des sonorités méditatives ».

La respiration est le plus souvent un acte réflexe, qui peut parfois devenir un acte conscient et volontaire. C'est une fonction mixte, contrôlée d'une part par le système nerveux végétatif ou autonome, qui gère toutes les fonctions automatiques du corps, et d'autre part par le système nerveux somatique, qui commande les mouvements et la position du corps.

L'acte vocal apprend à mieux gérer l'air et la pression d'air. La maîtrise de sa respiration tend à normaliser l'équilibre du système autonome et à stabiliser son propre état émotionnel.

Outre le fait d'absorber de l'oxygène, le souffle permet au corps de se recharger en prana. Ce terme sanskrit signifie « énergie vitale » ou encore « énergie initiale de la Création ». C'est l'énergie vitale universelle qui imprègne tout, qui nous traverse et que chacun absorbe par l'air qu'il respire. Les pratiques de respiration consciente favorisent la disponibilité du corps à accueillir davantage de prana, par l'intermédiaire des canaux subtils que sont les nadis.

Le chant optimise l'intellect et agirait sur nos **neurones** en les préservant plus longtemps des effets du vieillissement. Par ailleurs, des études ont démontré que le corps calleux, qui est la principale jonction entre les hémisphères gauche et droit du cerveau, est 20 % plus grand chez les chanteurs. Ce faisceau, composé en moyenne de 200 millions de fibres nerveuses, assure le transfert d'informations entre les deux hémisphères et ainsi leur coordination. Tandis que le cerveau gauche favorise un traitement local et logique de l'information, le cerveau droit privilégie un traitement holistique et intuitif. Un fonctionnement optimal du cerveau est obtenu quand les deux hémisphères agissent en parfaite synergie et fluidité, grâce à un corps calleux bien développé.

Parmi ses nombreuses vertus, le chant renforce le **système immunitaire**. Les scientifiques de l'université de Francfort ont mené une étude et constaté qu'après soixante minutes de chant le niveau d'immunoglobuline A, une protéine qui fonctionne comme anticorps, et d'hydrocortisone, une hormone antistress, est beaucoup plus élevé.

La neuroscience du chant démontre que lorsque nous chantons, nos neurotransmetteurs se connectent différemment et favorisent la production d'**endorphines**. Celles-ci procurent du bien-être, créent un sentiment d'euphorie, endorment les douleurs et nous rendent en meilleure santé, plus détendu et plus heureux.

L'action de chanter libère aussi la dopamine, un neurotransmetteur appelé la molécule du bonheur, qui est lié au système de récompense, et associé au plaisir et à la motivation.

Chanter nous rend heureux. Cette pratique si universelle déclenche la sécrétion de sérotonine et d'ocytocine. La sérotonine génère le calme et la stabilité, elle a pour fonctions, entre autres, de réguler les émotions, l'alimentation, le sommeil. L'ocytocine, hormone clé de notre bien-être, est qualifiée de « nectar de guérison » et favorise une bonne santé. Elle donne un sentiment de confiance, de solidarité, de sécurité et d'attachement à l'autre. Elle aide à diminuer notre taux de cortisol, offrant ainsi une meilleure résistance au stress.

Grâce à la merveilleuse alchimie de notre corps, chanter est donc un moyen de se faire du bien, tant sur le plan physique que psychique.

Il est à noter que le chant harmonique, résonant davantage au niveau de la tête, stimule tout particulièrement l'activité cérébrale, ainsi que les trois chakras supérieurs. Chacun des sept chakras œuvre en synergie avec une glande endocrine, qui sécrète les hormones nécessaires à une bonne santé et régule notre niveau énergétique.

Le chakra laryngé, relié à la thyroïde, développe la facilité d'expression et le potentiel créatif.

Le chakra frontal est relié à l'hypophyse, ou glande pituitaire, qui est qualifiée de « chef d'orchestre endocrinien ». Celle-ci répond aux stimuli de l'hypothalamus, qui est une structure du système nerveux central. Ensemble, ils assurent la liaison entre le système nerveux et le système endocrinien. Le chakra frontal est le siège de l'intuition et de la clairvoyance.

Quant au chakra coronal, il est relié à l'épiphyse, appelée aussi glande pinéale. Celle-ci sécrète la mélatonine, qui joue un rôle central dans la régulation de nos rythmes biologiques (veille/sommeil et saisonniers). La glande pinéale agit essentiellement comme une antenne spirituelle, et jouerait un rôle majeur pour notre système nerveux. Constituée de cristaux d'apatite, celle qui est aussi nommée « palais de cristal » capte les ondes électromagnétiques : elle est la partie la plus magnétique du corps humain. Par ailleurs, elle produit la DMT (diméthyltryptamine), dite « molécule de l'esprit », qui est un composant psychoactif, médiateur des expériences pivots de la méditation profonde, des états de conscience chamaniques, de l'émergence spirituelle et des expériences de mort imminente.

Les harmoniques sont quasiment inaudibles si on n'apprend pas à les écouter. Leur écoute subtile, en élargissant la conscience du spectre sonore, rééduque l'oreille et propose d'**entendre différemment**. L'oreille se forme et s'ouvre. Les sons du quotidien dévoilent leurs harmoniques.

Le message sonore parvenant à notre oreille augmente le niveau d'éveil et de vigilance de notre cerveau, créant une synchronisation des neurones et une meilleure connexion entre eux. Les deux hémisphères cérébraux sont ainsi stimulés et équilibrés. Une profonde détente corporelle peut s'installer et améliorer l'état psychique, en apportant apaisement et bien-être. Jonathan Goldman s'exprime ainsi dans une interview :

> « Je pense que nous pouvons établir de nouvelles connexions synaptiques neuronales dans le cerveau avec des harmoniques vocales. Les harmoniques peuvent également améliorer notre qualité vocale, stimuler notre cerveau, améliorer notre audition et accroître notre conscience[1]. »

« De tout temps, on a attribué aux sons un pouvoir mystérieux : celui de donner de l'énergie[2]. » Comme l'a démontré le Dr Alfred Tomatis, l'oreille a un rôle de dynamo pour notre cerveau. Elle assure une grande partie de l'énergie corticale. Les vibrations extrêmement aiguës des harmoniques ont le pouvoir de stimuler et charger le cortex du cerveau et le système nerveux. Dans l'oreille interne, qui est la partie principale de l'organe de l'ouïe, se trouve la cochlée. « Grâce à sa forme en colimaçon, [elle] pratique une discrimination quasi instantanée des fréquences sonores[3]. » La cochlée fonctionne comme une dynamo qui se recharge avec les sons aigus, améliorant alors notre énergie vitale, tout en participant à l'efficience d'un nombre important de processus impliqués dans la mémoire, la concentration et l'apprentissage. Plus les sons seront riches en aigus, plus la cochlée sera sollicitée, et plus la stimulation sera efficace.

La pratique du chant harmonique ouvre et renforce nos **champs d'énergie**. Elle englobe la totalité de l'être et a une action bienfaisante tant sur le plan physique, que psychologique, mental et spirituel.

La vibration de ce chant, extrêmement dynamisante au niveau énergétique, est souvent un vecteur de profonds nettoyages émotionnels. Pures comme un cristal, les harmoniques exercent un puissant drainage, libérant tout ce qui peut nous encombrer. Selon les lamas tibétains, le corps, la parole et l'esprit sont purifiés par la puissance de la méditation et des harmoniques vocales.

Les sons harmoniques, qui sont comme l'aura du son, cherchent à équilibrer les énergies : ils

remplissent les vides et vident les trop-pleins. Du point de vue de la médecine chinoise, il est intéressant de constater qu'en plaçant la pointe de la langue au palais, pour la pratique du chant harmonique, on relie les méridiens vaisseau conception et vaisseau gouverneur, qui arrivent respectivement sous la lèvre inférieure et au-dessus de la lèvre supérieure, bouclant ainsi le circuit énergétique. Ceci a pour effet d'activer ce que les taoïstes appellent la « petite circulation céleste », qui favorise une circulation plus fluide dans tous les méridiens.

Un ami non-voyant, qui ne voit que les énergies subtiles, m'a dit, après m'avoir entendue chanter harmonique, qu'il s'agit d'un véritable soin qui active la circulation des énergies de l'aura, dans la forme du tore. Ce solide géométrique représente un tube courbé refermé sur lui-même. Dans un tore, l'énergie arrive par une extrémité, circule autour du centre et ressort par l'autre extrémité. Le tore est équilibré, autorégulé et toujours entier. Il constitue le modèle primaire utilisé par la nature, pour la vie à tous niveaux, et il est naturellement observé dans les champs magnétiques autour de la terre et des personnes.

La première fois que l'on entend du chant harmonique, on ne peut manquer d'être surpris. En ouvrant une porte vers quelque chose de nouveau, la **conscience** s'élargit. Tout au long de la pratique, on continue d'ouvrir des portes, en ayant des nouvelles sensations dans son corps, en produisant des nouveaux sons. Quand les harmoniques se présentent en chantant, c'est comme de la lumière qui vient éclairer le son.

« Cette voix d'un autre ordre ne vient pas d'un autre monde. […] Elle vient du temps intérieur de l'homme, et aussi de la nature extérieure. […] Si cette voix ne nous révèle pas les mystères de l'au-delà, elle peut rappeler à l'homme le mystère dont il est porteur[4] », écrit le philosophe, musicien et musicologue Vladimir Jankélévitch (1903-1985).

Au cours de sa visite dans le monastère bouddhiste tibétain de Gyüto en 1964, le philosophe et universitaire américain, spécialiste des religions, Huston Smith entendit les moines chanter et se rendit compte que chaque individu produisait un accord composé d'une fondamentale et d'harmoniques. Il décrit ainsi ces chants étonnants dans son documentaire *Requiem for a Faith* :

> « Ces chants ont exactement la même relation avec notre ouïe que le sacré avec notre vie ordinaire. L'objet du rituel étant de faire passer le sacré de la conscience périphérique à la conscience focale, la capacité vocale d'élever les harmoniques du subliminal à l'attention consciente est porteuse d'une grande puissance symbolique. En effet, le but d'une quête spirituelle est précisément cela : faire l'expérience d'une vie remplie de nuances qui attestent d'une réalité qui peut être ressentie mais pas vue, ressentie mais pas exprimée, entendue mais pas explicitement[5]. »

Quand on chante harmonique, l'attention est portée aussi bien sur la fondamentale que sur les harmoniques produites. Le fait d'écouter ces deux sons en même temps demande d'aiguiser son attention et sa qualité de présence. Dans la pratique chamanique toltèque de la **double attention**, un exercice consiste à rester en permanence conscient d'une partie de son corps (par exemple, le gros orteil gauche) tout au long de la journée, quelles que soient ses activités. Cet entraînement à s'établir sur plusieurs points en même temps aide à grandir en conscience, à développer le témoin intérieur, et à se rendre davantage disponible aux synchronicités et aux ressources du champ infini de la création.

L'art du chant harmonique est un chemin vers la sérénité et la sagesse. Il met l'accent sur une recherche du **sens sacré** de la musique. Cette forme de yoga de la voix est une méditation vocale et thérapeutique, qui aide à se poser, se concentrer, se centrer. Il s'agit d'une véritable pratique de présence, qui invite à goûter pleinement au chemin. Faisant appel à une écoute consciente, elle fait grandir un sentiment de plénitude. Pour Fabien Maman :

> « Pratiquer le chant harmonique, c'est comme écouter… mais à un autre niveau. Cette écoute subtile nous relie automatiquement à notre champ d'énergie et provoque un double mouvement d'expansion et de contraction. En chantant chaque harmonique, nous sentons s'ouvrir un à un les voiles invisibles de notre champ énergétique. Un processus inverse s'opère lorsque l'énergie sonore, reconcentrée autour et à l'intérieur du corps physique, le revitalise en fluidifiant sa propre énergie. Ainsi l'action maîtrisée des harmoniques jette un pont entre l'intérieur et l'extérieur, à travers ce mouvement binaire de concentration/expansion[6]. »

Pour la cheffe de chœur ukrainienne Ania Scher : « La voix c'est la vie ! Avez-vous déjà chanté dans une église romane ? La pluie d'harmoniques, si vivante, si vibrante qui vous baigne, vous fait prendre conscience de votre dimension sonore. » Pratiquer le chant harmonique, c'est retourner à la **source du son**, comme pour toucher l'âme du son. En allant chercher les harmoniques à l'intérieur du son, on va à l'intérieur de soi. Aller à la rencontre de l'essence même du son invite à rentrer « à la maison », pour aller à la rencontre de son être profond. Automatiquement transmises par résonance, les harmoniques nous révèlent notre véritable nature. C'est un chemin intérieur à part entière, qui par l'exploration de sa propre voix, permet de mieux se rencontrer et d'explorer nos différentes facettes.

Les harmoniques développent notre sensibilité et ouvrent nos champs de perception, nous permettant de visiter des dimensions plus subtiles de notre être. Elles pétillent et scintillent, sont une nourriture pour l'âme et nous invitent à l'allégresse et la féerie. Elles nous mettent en harmonie avec l'ordre naturel des

choses.

Au-delà de tout dogmatisme, le chant harmonique favorise la connaissance directe. Pour Okna Tsahan Zam, chanteur diphonique de la république de Kalmoukie (Sibérie) : « Ces sons nous lient avec l'espace, avec les âmes de nos ancêtres. C'est l'accumulation de l'énergie, la révélation de la conscience. »

Sons et **géométrie** sont deux expressions vibratoires jumelles d'un même schéma directeur, lié au fondement de l'univers dans tous ses aspects. Ainsi, la série harmonique nous relie à des ratios et nous connecte à la géométrie sacrée. Basé sur les nombres, le chant harmonique est intrinsèquement structurant et harmonisant, nous faisant vibrer au plus profond de notre être.

Bien qu'extrêmement puissants quand on produit soi-même ce chant, ses effets vibratoires restent très efficaces quand on les reçoit. Ils peuvent même surprendre par leur précision. Lors de sa recherche expérimentale sur les effets du son, Fabien Maman a examiné et photographié des cellules cancéreuses alors qu'elles étaient exposées à une gamme chromatique de douze demi-tons. Il a remarqué une désorganisation systématique du tissu cellulaire alors qu'il montait dans la gamme jusqu'à ce que ces cellules explosent, entre La (440 Hz) et Si, ce qui correspond à la septième harmonique avec une fondamentale Do.

Lorsque nous chantons, nous nous offrons un véritable automassage sonore. Les vibrations harmoniques viennent particulièrement densifier nos **tissus osseux**. Les personnes souffrant d'ostéoporose peuvent en retirer les plus grands bienfaits. Dans ce but, certains élèves de chant harmonique souffrant d'ostéoporose m'ont été envoyés par leur ostéopathe. Les bienfaits ont été confirmés par une ostéodensitométrie (examen médical permettant de mesurer la densité osseuse).

D'autre part, la tête étant fortement mise en vibrations par ce chant, les sutures de la voûte crânienne tendent à se décristalliser et à s'assouplir pour retrouver leur relative mobilité, procurant ainsi une forme d'ostéopathie crânienne. Cela tend à restaurer le « mouvement respiratoire primaire », un micromouvement rythmique, synchrone, qui anime tous les tissus de l'organisme.

Concernant la respiration dans le chant, le concept de « **colonne d'air** » est souvent évoqué. Il s'agit du volume d'air emmagasiné dans les poumons, puis mis en pression à l'aide du diaphragme et des muscles de la sangle abdominale. Cette colonne transite par les cordes vocales, avant de venir frapper toute la zone du palais.

Le diaphragme, moteur principal de la respiration et véritable support de la voix, est un muscle en forme de coupole concave vers le bas, qui sépare le thorax de l'abdomen. Associé aux muscles intercostaux, il assure la mécanique de la respiration en alternant les mouvements d'inspiration et d'expiration. Relié au plexus solaire, il est souvent l'objet de tensions, qui limitent l'amplitude de ses mouvements et peuvent être source de mal-être et de pathologies diverses. La pratique du chant harmonique, qui nécessite une forte mobilisation du diaphragme, peut lui redonner de la souplesse, tout en le renforçant pour une meilleure maîtrise de la pression et du débit de l'air.

Les muscles du périnée, ou plancher pelvien, aident à soutenir la colonne d'air, en synergie motrice avec le diaphragme, et participent activement à la production vocale. Ils sont situés dans le bassin et s'étendent sur un plan horizontal, de la face postérieure du pubis jusqu'au coccyx. Le périnée est un organe propulseur de mouvement, qui est détendu à l'inspir et naturellement actif à l'expir. Il peut être en partie contracté par la volonté, ce qui pourra parfois être utile pour renforcer les appuis nécessaires à la production et l'amplification des harmoniques. Ce faisant, le périnée est appelé à se renforcer pour offrir une assise solide, un socle tonique. Cela favorise un bon ancrage, ainsi que la connexion à la Terre et à son énergie.

Outre ses capacités curatives, cette **exploration** vocale aide à reprendre contact en douceur avec sa voix et à libérer d'éventuels blocages dans sa capacité à chanter. En effet, cette approche est accessible à tous, avec ou sans expérience musicale : nul besoin d'avoir une belle voix, ni même de chanter juste. Elle nous invite à plonger à l'intérieur du son et du Soi – pour en explorer tous les trésors. C'est en façonnant le son qu'apparaissent les différentes harmoniques. En développant le spectre de notre voix, c'est tout le spectre de notre être qui s'ouvre.

Approfondissant la maîtrise des parties de notre corps responsables de la phonation (posture, respiration, cordes vocales, résonateurs, articulation), cette pratique peut enrichir toute autre forme de chant (jazz, lyrique, choral, etc.). Elle se veut sensible, minutieuse, exigeante et développe une conscience fine de l'appareil vocal. L'attention aux moindres mouvements de la bouche (mâchoire, lèvres, langue, voile du palais, etc.) aide à trouver les positions précises qui révèlent les harmoniques. À chaque instant, le son est créé et modelé. La qualité de conscience apportée dans la production des harmoniques se répercute alors dans tout notre être.

Dans l'apprentissage du chant harmonique, l'accent est mis sur les **voyelles**, car à l'intérieur de celles-

ci se déploient les harmoniques. Le compositeur allemand Karlheinz Stockhausen (1928-2007) va jusqu'à penser que les voyelles et les harmoniques sont une seule et même chose. En effet, pour former une voyelle, seul le spectre harmonique de notre voix est modifié. Chaque voyelle a son empreinte sonore et se caractérise par son timbre et sa composition spécifique en harmoniques. Comme le rappelle l'indianiste et musicologue français Alain Daniélou (1907-1994) : « Les sons tenus du langage parlé que nous appelons des voyelles sont des sortes d'accords, de combinaisons d'harmoniques[7]. »

Au sein des voyelles se trouve l'essence vibratoire des mots. Dans de nombreuses traditions, elles sont considérées comme des étincelles divines, et le seul fait de les prononcer nous reconnecte aux propriétés universelles qu'elles véhiculent. Edgard Cayce a évoqué les prêtres d'Égypte ancienne qui utilisaient le son des sept voyelles sacrées pour faire résonner et harmoniser leurs centres énergétiques.

Par ailleurs, dans certaines langues, comme les langues sémitiques (parlées au Proche-Orient et en Afrique de l'Est), les voyelles sont si sacrées qu'elles ne sont pas écrites, car ce serait les limiter. Les voyelles représentent le divin, tandis que les consonnes représentent la matière, la structure. Dans les anciens rouleaux de la Torah, les lettres hébraïques n'étaient que des consonnes. Dans la langue arabe, les lettres formelles sont des consonnes, et les voyelles sont de petits signes associés aux consonnes.

Selon Jill Purce :

> « Quand vous parlez, vous emprisonnez les voyelles entre des murs de consonnes très serrés. Le divin est tout juste évoqué. Alors que lorsque vous chantez, les voyelles peuvent respirer entre leurs petits murs de consonnes. […] Alors seulement les voyelles peuvent déployer leur magie[8] ! »

Jonathan Goldman écrit :

> « Peu de gens réalisent que les sons des voyelles sont considérés comme sacrés dans de nombreuses traditions différentes – de la Kaballah hébraïque au bouddhisme tibétain. Les gens peuvent donc chanter les voyelles sans conflit religieux et profiter des avantages du chant. Avec les voyelles en particulier, vous avez des harmoniques spécifiques qui semblent affecter à la fois le corps physique et le corps éthérique. »

L'harmonique ne peut être produite sans la **fondamentale**. On peut dire que « la Terre soutient le Ciel ». C'est en s'ancrant profondément dans la Terre, grâce à la stabilité de la fondamentale, que l'on va pouvoir s'élever jusqu'au Ciel, tiré par les harmoniques, et se positionner dans sa verticalité. « La verticalité, à travers la notion de timbre, est au centre de la transmission du chant diphonique. Celle-ci se retrouve à la fois dans sa réalisation corporelle, sa constitution sonore et son enracinement dans la nature[9]. » Le redressement de notre axe central accompagne notre capacité à prendre en main notre vie, tout en se laissant traverser par la magie du vivant. Le chant harmonique nous relie à notre essence profonde en replaçant l'humain dans son rôle de canal entre la Terre et le Ciel. Marc Scialom, psychothérapeute enseignant de yoga, Pleine Conscience et chant harmonique, parle de « célébrer dans notre corps, au plus intime de nous-mêmes, les noces de la terre et du ciel ».

De plus, en s'harmonisant avec les hautes fréquences des harmoniques, l'être tend tout naturellement à élever son niveau vibratoire, à s'ouvrir au subtil et à expanser sa conscience. Les multiples harmoniques qui accompagnent la fondamentale ouvrent les portes d'un univers sonore multidimensionnel.

Tout autant qu'un fabuleux outil sonore de soin, cette pratique accompagne le développement de l'être, et développe les principales qualités requises pour être un bon sonothérapeute, à savoir la présence, l'écoute et l'ouverture de conscience.

TECHNIQUE D'APPRENTISSAGE DU CHANT HARMONIQUE

Pour profiter pleinement des bienfaits du chant harmonique, et aussi simplement pour le plaisir, je vous propose de passer maintenant à la pratique. Comme nous l'avons vu précédemment, celle-ci est à la fois aussi bien une exploration vocale qu'un soin vibratoire et sonore, ou encore une quête intérieure.

J'ai développé une pédagogie d'initiation au chant harmonique, inspirée essentiellement de mon apprentissage avec Charles et Bernard Voytier, puis de ma pratique en psychophonie. De nombreux exercices permettent d'ouvrir les espaces de résonance utiles à la production des harmoniques. Ils offrent une trame pour accompagner l'exploration de l'appareil vocal et sont exposés dans le disque *Méthode d'apprentissage du chant harmonique*, que j'ai enregistré en 2011. Le but de cette méthode est de donner le maximum de bases techniques pour que chacun puisse s'entraîner à pratiquer le chant harmonique. Je me suis appliquée à ce que cet outil, fruit d'une vingtaine d'années d'expérience, soit le plus concret possible.

Voici quelques pistes qui vous permettront d'aller à la rencontre des harmoniques de votre voix, sachant bien sûr que rien ne vaut une transmission en direct. Une personne découvrant cet univers pourra assez rapidement obtenir quelques harmoniques et prendre plaisir à les faire sonner. Cependant, la maîtrise du chant harmonique demande un certain temps d'approfondissement, extrêmement variable d'une personne à l'autre.

Dans les débuts de la pratique, il est fréquent de ne pas réussir à entendre les harmoniques que l'on produit. Nos oreilles ne savent pas encore les reconnaître. Un peu de patience et de persévérance les aidera à se rééduquer et à s'affiner. Ce n'est donc pas parce que vous n'entendez pas vos harmoniques, que vous n'en produisez pas.

Lorsque nous sommes plusieurs à pratiquer, les harmoniques tournoient dans l'espace : il est difficile de situer qui les émet tant celles-ci vibrent à l'unisson, en unité.

L'instrument qu'est le corps est invité à s'éveiller progressivement et à se mettre en ouverture et en résonance, à travers une vaste exploration vocale minutieusement orchestrée. Le souffle est appelé à se poser et à se libérer. La matière sonore est malaxée, sculptée, pour permettre à la voix de s'enrichir, de se révéler, et de laisser émerger ses harmoniques.

Tout comme le sculpteur révèle la sculpture déjà contenue dans un bloc de pierre ou de bois, le chanteur révèle les harmoniques déjà présentes dans sa voix.

Une **posture** juste favorise une bonne émission sonore. Idéalement assis, sur une chaise ou un coussin de méditation, bien ancré, le dos est maintenu droit et tonique, sans effort, avec le bassin légèrement basculé vers l'avant. Le ventre est relâché et libre, tandis que l'énergie est recentrée au niveau du hara (le point central de notre force, également appelé Tan Tien, situé sous le nombril). Les épaules sont ouvertes et détendues. La nuque est légèrement étirée, avec le menton plutôt vers le bas, afin que le larynx[1] s'accole à la colonne vertébrale et lui transmette les vibrations sonores.

Le **mouvement respiratoire** part du ventre, puis vient ouvrir latéralement la cage thoracique pour emmagasiner une quantité d'air suffisante, afin de pouvoir faire des sons longs et puissants.

Pour le chant en général, l'inspiration par le nez ou la bouche fait l'objet de polémiques. Personnellement, je préfère inspirer par la bouche, ce qui est plus spontané et plus rapide, tout en favorisant la détente de la mâchoire. Dans les différentes formes de yoga, l'inspir par le nez est privilégié. À vous de choisir ce qui vous convient le mieux.

L'apprentissage du chant harmonique passe par une exploration des différentes facettes du son, en s'entraînant à moduler le **timbre** de sa voix. Pour faire sonner les harmoniques, nous jouons sur les résonances et avec le positionnement de la cavité buccale : les lèvres, la langue, le voile du palais et la mâchoire. « Sur le plan vocal, le son fondamental donnant la hauteur du son est produit par striction laryngée, tandis que la gerbe harmonique dépend de la mise en activité de la charpente osseuse et des cavités adjacentes[2]. »

PRATIQUE : *Mise en bouche*

Mâchez un énorme chewing-gum imaginaire, en gardant la bouche fermée, et faites des grosses grimaces pour mettre en mouvement la mâchoire et surtout la langue.
Puis, tout en continuant, laissez venir un son grave. Sentez résonner les vibrations dans les différents espaces de votre tête, puis dirigez-les dans toutes les directions de cet espace (devant, derrière, en haut, en bas).
Continuez de chanter, cette fois-ci en vous bouchant les oreilles. Écoutez les fines variations de ce son et jouez à le faire circuler pour en faire varier le timbre (et donc les harmoniques).
Renouvelez maintenant cet exercice avec un son un peu plus aigu.

Peut-être avez-vous mieux perçu les harmoniques avec les oreilles bouchées ? En ce cas, vous les avez entendues de l'intérieur, par **conduction osseuse**. Tandis que nous entendons les sons environnants par conduction aérienne, nous entendons notre propre voix pour un tiers par conduction aérienne, et par conduction osseuse pour deux tiers. « La conduction osseuse est la raison pour laquelle la voix d'une personne lui semble différente quand elle est enregistrée et reproduite. Parce que les os du crâne transmettent mieux les fréquences basses que l'air, les gens perçoivent leur propre voix plus basse et profonde que les autres[3]. »

PRATIQUE : *Le vent souffle*

Soufflez sur le son **OU**, comme pour imiter le vent. Du **OU**, allez lentement vers le son **I** en gardant vos lèvres dans la même position et observant le mouvement de votre langue. Faites des allers-retours entre les graves et les aigus des harmoniques.

PRATIQUE : *Explorer le timbre de sa voix*

Amusez-vous à moduler le timbre de votre voix en imitant, dans des chants improvisés, différentes voix très variées, telles que celle d'un enfant, d'une maman qui berce son bébé, d'un chanteur amérindien traditionnel, d'un chanteur d'opéra avec une voix grave profonde, d'une chanteuse lyrique soprano, etc.

Les sons vocaux sont produits par la vibration des cordes vocales, modifiés par la forme du conduit vocal et émis au niveau des lèvres.

Nous possédons deux **cordes vocales** situées dans un plan horizontal à l'intérieur de notre larynx. Ce sont des muscles longs en moyenne de 23 mm chez l'homme et de 19 mm chez la femme, ayant 2 à 4 mm d'épaisseur, et recouverts de muqueuses. Les cordes vocales s'affrontent ou s'écartent, délimitant entre elles un espace appelé la glotte. Lorsqu'elles entrent en contact l'une avec l'autre, un phénomène vibratoire interrompu naît à partir du souffle mis en réserve dans les poumons. Ce souffle expiratoire est la source énergétique nécessaire à leur mise en vibration.

PRATIQUE : *Le son A*

Bien posé, avec le visage détendu, inspirez profondément, puis chantez le son **A** jusqu'au bout du souffle, avec la bouche largement ouverte. Soyez à l'écoute aussi bien du son que de vos sensations corporelles et vibratoires. Percevez le mécanisme de phonation, le moment où le souffle se transforme en son, au niveau du larynx. Conscientisez le voyage du son et sa propagation dans toutes les directions, dans votre corps et au-delà. Imprégnez-vous des qualités de rayonnement du A, qui est le son le plus ouvert, le plus vaste et le plus essentiel. Continuez ainsi tranquillement, sur la même hauteur de son, pendant 5 à 10 minutes.
Si vous avez la sensation de dépenser trop d'air lorsque vous chantez, imaginez que vous buvez le son, plutôt que de penser à l'air qui sort.

Chaque bouche étant unique, il n'existe pas de position universelle pour chanter. C'est donc par l'exploration, la curiosité, la recherche intérieure que chacun parviendra à faire vibrer ses harmoniques. Il existe cependant certaines constantes qui posent des jalons dans cette expérimentation personnelle, comme la position particulière de tout l'appareil vocal lorsqu'il émet des voyelles. Les voyelles se forment dans la gorge et dans la bouche. Une des pratiques de la science du son (ou yoga du son) employée pour apprivoiser le chant harmonique peut donc être celle du **chant des voyelles**. Celui-ci consiste à chanter séparément chaque voyelle, tout en ressentant finement les sensations physiques induites par la phonation, l'articulation et la résonance, afin d'observer les positionnements et les vibrations propres à chacune d'entre elles. L'écoute des sons émis fait partie intégrante de la pratique.

PRATIQUE : *Prononcer et chanter les voyelles*

Bouche fermée, mâchoire détendue, portez votre attention sur les mouvements précis de votre bouche – essentiellement mâchoire, lèvres et langue – lorsque vous prononcez lentement et plusieurs fois le son **OU**[4]. Maintenant, après un profond inspir, chantez cette voyelle 3 à 5 fois de suite sur une expiration complète. Ouvrez bien l'arrière-gorge pour y envoyer résonner pleinement le son, et modifiez délicatement le volume de la cavité buccale afin d'inviter l'harmonique dominante de cette voyelle. Suffisamment amplifiée, sa présence donne une sensation de plénitude du son. Puis observez un petit temps de silence pour goûter l'écho et les qualités spécifiques de ces sons.
Reprenez l'ensemble de l'exercice avec chacune des voyelles suivantes : **O**, **A**, **É**, **I**.

L'articulation de chaque voyelle correspond à une forme et un volume précis de la bouche, lequel favorise une harmonique spécifique. Ainsi, les voyelles nous servent de repères pour trouver et moduler les différentes harmoniques. Tandis que le OU fait sonner l'harmonique la plus grave que l'on peut amplifier, le I cherche la plus aiguë que chacun peut produire.

PRATIQUE : *Voyelles liées*

Chantez le son **OU** en le modulant délicatement pour ajuster l'articulation et faites ressortir l'harmonique correspondante. Puis ajoutez le son O pour chanter **OU-O**, en passant très lentement d'un son à l'autre, avec une certaine densité dans le mouvement des lèvres, afin de faire ainsi ressortir deux harmoniques. Ajoutez ensuite le son **Ɔ** (le O ouvert du mot *pomme*[5]) et vocalisez avec fluidité **OU-O-Ɔ** en faisant de lents allers-retours. Mettez le maximum de conscience dans la transition entre chaque voyelle.
L'oreille s'ouvre à une autre manière d'écouter, pour entendre les sons subtils des harmoniques, au-delà du son fondamental.

Nos oreilles ont parfois besoin d'un peu de temps avant de pouvoir percevoir les harmoniques. Si vous entendez des sons qui vous semblent grésillants, métalliques ou scintillants, il s'agit d'harmoniques encore peu audibles.

Pour mieux entendre les harmoniques émises, vous pouvez utiliser vos mains en adoptant une des positions suivantes : les deux mains en coupole derrière les oreilles en courbant vers l'avant le pavillon des oreilles, ou bien une seule main derrière l'oreille et l'autre lui faisant face proche de la bouche, ou encore les deux paumes des mains face à la bouche.

PRATIQUE : *Voyage voyellique*

Chantez plusieurs fois sur un seul expir la série des 5 voyelles : **OU-O-A-É-I**, en les articulant bien et en étirant chaque voyelle pour passer lentement de l'une à l'autre, dans un fondu enchaîné. Le fait que la cavité buccale reste en mouvement permet de ne pas se figer sur une position, et d'avoir ainsi plus de chances de trouver celle qui favorise une harmonique. En tendant bien l'oreille vers les sons grésillants plus ou moins flûtés, vous remarquerez que cette série dessine une discrète mélodie ascendante avec les harmoniques.
De la même manière, chantez maintenant cette série en inversant l'ordre des voyelles : **I-É-A-O-OU**, pour une mélodie descendante.
Puis en faisant un aller-retour : **OU-O-A-É-I-É-A-O-OU**.
Reprenez ce même aller-retour, et chantez-le lentement en laissant cette fois-ci les lèvres totalement immobiles sur la forme d'articulation du OU pendant toute la série.

Cinq voyelles sont suffisantes en début de pratique. Par la suite, deux voyelles peuvent être ajoutées : le Ɔ (O ouvert, de « pomme »), et le È (de « fève »). Ainsi, la série OU-O-Ɔ-A-È-É-I permet d'atteindre sept harmoniques, qui peuvent être chantées en les associant aux chakras, comme cela a été proposé dans le premier chapitre (à la fin de la partie intitulée « Le système énergétique des chakras »).

Les voyelles sont utilisées pour l'échauffement de la voix et la mise en bouche des harmoniques. Repères souvent utiles pour commencer à découvrir les harmoniques de sa voix, les correspondances entre les voyelles et les harmoniques ne sont cependant pas définies et peuvent varier d'une personne à l'autre. Une fois les harmoniques maîtrisées, il n'est plus nécessaire, ni même conseillé, de passer par les voyelles pour chanter harmonique, car cela risquerait de ternir la pureté des harmoniques.

PRATIQUE : *Déployer les harmoniques*

Chantez le son **OU**, puis étirez très lentement les commissures des lèvres vers le son **I**. En faisant ce mouvement suffisamment lentement, avec les lèvres bien toniques dans la sensation de sculpter la matière sonore, une large partie du spectre harmonique se fait entendre.
De la même manière, chantez **I-OU**, puis **OU-I-OU**.
Chantez maintenant **OU-U-I-U-OU**, toujours très lentement, en laissant cette fois-ci les lèvres totalement immobiles sur la forme d'articulation du OU.

Explorons maintenant différents **espaces de résonance** pour activer ceux qui renforcent les harmoniques. Tout le corps, et particulièrement la tête, fait office de résonateur. Ce sont les résonateurs qui rendent chaque voix unique.

PRATIQUE : *Espaces de résonance*

Jouez avec différents espaces de résonance, en envoyant successivement vibrer votre voix dans la poitrine, la gorge, le nez, le dessus de la tête, comme indiqué ci-après.
Commencez par faire vibrer votre voix au-dessus de la poitrine, en chantant **MM-AA** d'une voix grave et profonde, bouche grande ouverte sur le A.
Au niveau de la gorge, chantez **MM-ÈÈ**, avec un son moins grave proche du bêlement d'une chèvre, en étirant les commissures des lèvres.
Dans le nez, faites vibrer **MM-IN**, avec un son nasillard plus aigu, en grimaçant.
Puis dirigez le son **MM-II** sur le sommet de la tête, avec les lèvres vers l'avant et en souriant.

Pour produire des harmoniques, le son passe par le fond de la gorge et l'arrière du nez, avant de se diriger vers le dessus de la tête. Ce chemin nécessite un peu de pratique afin d'être suffisamment fluide.

PRATIQUE : *Sur le dessus de la tête*
Reprenez le son **MI**, vu dans l'exercice précédent, en le dirigeant sur le dessus de la tête, avec les lèvres vers l'avant et en souriant. Chantez-le plusieurs fois sur un même expir, avec suffisamment de pression dans le souffle pour faire ressortir une harmonique aiguë et sifflante sur le I.
Faites de même avec le son **NI**, puis avec **MI-NI**, en accentuant l'aspect percussif des consonnes.

Le volume intérieur de la bouche et le fond de gorge doivent être bien ouverts, dans une sensation d'élargissement à l'arrière. Cet espace de résonance, modelé par le mouvement des lèvres, la langue et le voile du palais, est nommé « **cathédrale glottique** » par Emmanuel Comte. Le voile du palais, ou palais mou, est la partie mobile située au fond du palais. Le fait de le soulever aide à augmenter l'espace vocal et à mieux y faire résonner les sons.

PRATIQUE : *Cathédrale glottique*
Imaginez que vous mangez quelque chose de très chaud. Pour ne pas vous brûler, ouvrez tout grand l'intérieur de la bouche, en produisant le son guttural soufflé **O**.
Des bâillements peuvent aussi participer à l'ouverture de cet espace.

PRATIQUE : *Chanter dans la cathédrale*
Dans ce même espace de la cathédrale glottique, chantez **ON-AN-IN-AN-ON**, en passant lentement d'un son à l'autre. Soulevez bien le voile du palais, en position de début de bâillement, pour déployer le fond de la gorge, alléger le son et libérer les harmoniques.
De la même manière, chantez **GONG-GANG-GUING-GANG-GONG** en gardant la mâchoire totalement immobile et en bougeant les lèvres pour former le son.

Au-dessus de la cathédrale glottique se trouve le **cavum**, situé en arrière des fosses nasales, sous la base du crâne. Cet espace doit également être bien ouvert pour servir d'appui aux harmoniques, qui vont pouvoir s'élever jusqu'au-dessus de la tête et au-delà.

PRATIQUE : *Cavum*
Afin de ressentir l'espace du cavum, inspirez lentement par le nez en vous concentrant sur le passage de l'air jusqu'au fond des fosses nasales et en amplifiant le son du souffle. Faites de même sur l'expir et posez-vous quelques minutes dans cette respiration relaxante.

PRATIQUE : *Humer le parfum*
Une manière plus subtile d'ouvrir le cavum est d'inspirer très délicatement une huile essentielle, en imaginant que son parfum vient emplir tout l'espace crânien. Choisissez une huile essentielle qui sent délicieusement bon. Tenez le flacon ouvert devant votre cœur, fermez les yeux et accueillez subtilement le doux parfum. Imprégnez-vous vibratoirement de ce parfum dans tout votre être, et laissez-vous traverser par son essence. Observez ce qu'elle vient éveiller et goûtez-y pleinement.

La **langue** est une pièce maîtresse de l'instrument vocal. Cet organe complexe, composé de 17 muscles, joue un rôle majeur dans l'articulation. Dans la pratique du chant harmonique, la pointe de la langue remonte en s'enroulant en partie, et vient toucher le haut de la voûte palatine, divisant ainsi la bouche en deux cavités. Cette technique à double cavité permet d'obtenir des harmoniques particulièrement flûtées et puissantes. Pour l'ethnomusicologue, acousticien français Gilles Léothaud :

« Les paramètres déterminant la fréquence propre des cavités phonatoires peuvent varier dans des proportions considérables grâce au système articulateur, notamment par la mobilité de la mâchoire, l'ouverture de la bouche et la position de la langue. Celle-ci, surtout, peut diviser la cavité buccale en deux résonateurs de plus petit volume, donc de fréquence propre plus élevée[6]. »

PRATIQUE : *Mobiliser la langue*
Glissez doucement la pointe de votre langue sur la suture palatine médiane (l'arrête du palais), en faisant des allers-retours des incisives supérieures au voile du palais. Profitez-en pour observer le relief de votre palais et repérer l'endroit le plus creux.
Pour stimuler la mobilité et l'agilité de la langue, chantez rapidement : **LANG-LALALANG-LALALANG**..., puis **LÈLELL-LÈRELL**... de plus en plus vite.

PRATIQUE : *Amorcer les harmoniques*
Pour amorcer le chant harmonique, prononcez la lettre **L** en veillant à bien ouvrir les différents résonateurs en envoyant le son derrière le nez et vers le sommet de la tête. La pointe de la langue monte toucher le milieu du palais, où elle est maintenue pendant toute la durée du chant. Variez très subtilement le volume de votre cavité buccale, en bougeant à peine la langue, les lèvres ou la mâchoire, à la recherche d'une harmonique.
De la même manière, amorcez maintenant avec le son **HOUL** pour tester si celui-ci vous convient mieux.
Le bout de la langue peut aussi se positionner en contact avec le palais juste avant la production du son **OU** et s'y maintenir.

Avec la pratique, vous allez très progressivement construire vos propres repères, vous approprier des positions précises et faire des empreintes physiques, aussi bien pour amorcer les harmoniques que pour en moduler la mélodie.

PRATIQUE : *Moduler les harmoniques*
Après avoir amorcé le chant harmonique avec le bout de la langue en contact avec le palais, chantez le son **OU** puis étirez très lentement les commissures des lèvres vers le son **I**, avant de revenir lentement vers le son **OU**. Faites des allers-retours **OU-I-OU**, en tendant l'oreille vers les harmoniques.
Une autre manière de moduler la mélodie des harmoniques consiste à laisser cette fois-ci les lèvres totalement immobiles sur la forme d'articulation du OU. Chantez ainsi **OU-U-I-U-OU**, en glissant très lentement la pointe de la langue sur la suture palatine médiane, avec des allers-retours.
La modulation peut également se faire avec le mouvement de la mâchoire, et toujours le bout de la langue en contact avec le palais. Chantez une harmonique grave avec le son **OU**, puis allez chercher les harmoniques aiguës en avançant lentement la mâchoire vers le son **I**. Reculez la mâchoire pour retourner au son **OU**.

Chacune de ces trois différentes manières de passer d'une harmonique à l'autre peut se suffire à elle-même. Elles peuvent aussi se combiner entre elles. Chacun explorera et trouvera la technique qui lui convient le mieux, la plus agréable et la plus efficace.

Restez bien à l'écoute de vos sensations, ne forcez jamais votre voix. Si la gorge gratouille, modifiez légèrement son ouverture vers plus de détente. Si cela reste désagréable, changez d'exercice ou faites une pause.

Le son se crée à chaque instant et il est nécessaire d'ajuster en permanence et avec précision la position des lèvres – plutôt tendues vers l'avant –, de la langue et de la mâchoire. L'appui de la langue au palais sera plus ou moins fort, la zone de contact plus ou moins large. Pour aller chercher les harmoniques aiguës, accentuez l'appui de la langue vers le palais.

Les harmoniques nous tirent vers le haut, au propre comme au figuré. Or, on ne s'élève bien que si la base est stabilisée. Le **périnée** est le fondement de la soufflerie vocale. Il participe à l'ajustement du rapport de force entre les muscles inspirateurs et expirateurs, afin de maintenir la bonne pression de la colonne d'air derrière les cordes vocales. Cela peut aider de renforcer en conscience le soutien du périnée pendant que l'on chante, en accentuant son mouvement lorsqu'il se soulève à l'expir.

PRATIQUE : *Soutien du périnée*
En position assise, respirez tranquillement en portant votre attention sur le mouvement naturel de votre plancher pelvien. Il s'abaisse à l'inspir sous la poussée de la masse abdominale, tandis qu'il remonte légèrement sur l'expir.
Sur un expir, prononcez longtemps le son **PSSS**, tout en soulevant progressivement le périnée. Détendez-le sur l'inspir. Répétez plusieurs fois ce mouvement pour l'intégrer.

Dans l'acte vocal, le périnée agit en synergie avec le **diaphragme**, dont l'action consiste à freiner l'expiration. Le chanteur est sans cesse en train de chercher le juste équilibre entre la pression du diaphragme et la retenue du son dans les sinus. Il gère ainsi deux forces antagonistes : la poussée du diaphragme et la retenue de l'air.

Le maintien de l'appui et de la pression au niveau du diaphragme garantit la puissance et la réserve d'air du son à émettre. La difficulté est de ne pas « forcer » sur les cordes vocales lorsque l'on provoque une pression d'air sur la glotte. L'appui n'est pas un mécanisme de force : il correspond à la sensation de garder le volume d'air. Un appui insuffisant fera se contracter d'autres zones (mâchoire, langue, nuque, thorax) pour compenser.

Pour augmenter la clarté harmonique, le couple périnée-diaphragme doit être suffisamment tonique. Avec l'expérience, le chanteur harmonique s'entraînera à baisser le volume de sa fondamentale, tout en exerçant une bonne pression du souffle pour augmenter le volume des harmoniques.

PRATIQUE : *Mobilisation du diaphragme*
Prenez une profonde inspiration. Posez votre main dans le creux de l'estomac et sentez bouger votre diaphragme lorsque vous prononcez plusieurs **S-S-S** de façon courte et saccadée.
Puis sur un expir, prononcez un seul **S**, en retenant suffisamment la sortie de l'air pour que le son dure le plus longtemps possible. Laissez ensuite venir spontanément l'inspir.

PRATIQUE : *Solliciter le diaphragme*
Pour amplifier vos harmoniques, sollicitez davantage votre diaphragme en positionnant vos mains face à face, bouts des doigts en contact, au niveau du sternum. Pendant vos expirs chantés, baissez les mains devant le diaphragme en écartant les coudes et en renforçant l'appui du bout des doigts. Les côtes s'écartent, le diaphragme ainsi soutenu offre plus de stabilité au souffle, et donc à la voix.

Le choix de la hauteur de la **fondamentale** a son importance. Elle correspondra toujours à ce qu'on appelle la voix de poitrine, c'est-à-dire au registre grave – celui qu'on emploie généralement pour parler. Il n'est pas nécessaire de se caler sur une note précise, car tout son contient des harmoniques et peut servir de base. Le chanteur choisit instinctivement la hauteur du son pour avoir à la fois le plus grand ambitus[7] d'harmoniques et le maximum de clarté. À titre informatif, la hauteur de note qui favorise le plus grand nombre d'harmoniques brillantes et cristallines pour les femmes se situe la plupart du temps entre le Si3 et le Ré4. Les hommes sont souvent plus à l'aise avec une note fondamentale située entre le Mi3 et le La3.

Dans la première phase d'apprentissage, il est conseillé de s'entraîner sur la hauteur de fondamentale la plus confortable et de bien la stabiliser, pour laisser s'envoler les harmoniques. Cette hauteur pourra changer par la suite, y compris lors d'un même expir, au même titre que les harmoniques, pour produire deux mélodies distinctes simultanées.

Le plus naturel pour moduler les harmoniques est de les laisser venir en cascade. Avec un peu de maîtrise, une mélodie ascendante et descendante peut être dessinée avec les harmoniques. L'étape suivante consiste à les égrener lentement une à une, pour mieux les accompagner dans l'épanouissement de leur plénitude. Une attention particulière est requise pour pouvoir ajuster précisément les positions de langue ou de lèvres qui correspondent aux notes que l'on souhaite produire. Prenez le temps d'explorer différentes positions d'articulation des harmoniques. Seule une pratique assidue permet de construire ses repères, afin de pouvoir choisir avec précision les harmoniques chantées.

PRATIQUE : *Se repérer dans la gamme harmonique*
Chantez en voix « normale » sur la voyelle **O**, les notes correspondant aux harmoniques 4 à 8, en montant puis en descendant. En partant d'une note fondamentale Do4, cela donne : Do4-Mi4-Sol4-Sib4-Do5-Sib4-Sol4-Mi4-Do4. Une fois que cette mélodie est bien imprimée par l'oreille, entraînez-vous à la reproduire en chantant harmonique : H4-H5-H6-H7-H8-H7-H6-H5-H4. Cela vous aidera à consolider progressivement vos repères précis et à vous positionner dans la gamme harmonique. Vous pourrez progressivement ajouter des harmoniques plus aiguës, en poussant jusqu'à la douzième. La mélodie correspondante chantée en voix « normale » est : Do4-Mi4-Sol4-Sib4-Do5-Ré5-Mi5-Fa#5-Sol5.

Il est plus facile de chanter les harmoniques les unes à la suite des autres, dans l'ordre dans lequel elles apparaissent dans la série harmonique : des graves aux aigus et inversement, ou encore en faisant des allers-retours avec des séquences d'harmoniques voisines. Notons que les harmoniques 2 et 3 sont trop sourdes pour pouvoir être amplifiées et donc chantées.

PRATIQUE : *Faire ses gammes harmoniques*
Choisissez deux harmoniques voisines et passez de plus en plus rapidement de l'une à l'autre. Faites de même avec trois harmoniques voisines.
Puis entraînez-vous par exemple avec H4-H5-H4--H5-H6-H5--H6-H7-H6…

Une mélodie peut également être construite avec les harmoniques. Pour passer d'une harmonique à une autre plus éloignée, le son M précédant l'harmonique aide à faire une transition nette. Vous pourrez alors improviser librement en vous laissant inspirer, composer des mélodies ou encore reprendre des airs connus. Certaines musiques sont calées sur la gamme harmonique et peuvent donc être chantées en harmoniques, en gardant une même fondamentale, comme « À la claire fontaine », « Alouette » ou encore « L'Hymne à la joie » de Beethoven.

En modifiant la hauteur de la fondamentale, et avec une grande maîtrise, il devient possible de jongler avec les rangs des harmoniques et de reproduire n'importe quelle mélodie en harmoniques. En chantant alternativement par exemple sur les fondamentales Do et Ré, cela donne accès à deux fois plus de notes qu'en restant sur la même fondamentale.

H1	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12
Do4	Do6	Mi6	Sol6	Sib6	Do7	Ré7	Mi7	Fa#7	Sol7
Ré4	Ré6	Fa#6	La6	Do6	Ré7	Mi7	Fa#7	Sol#7	La7

Pour offrir un bon appui à votre fondamentale et la stabiliser, vous pouvez accompagner votre chant par un instrument de musique qui fera office de **bourdon**, tel que tampura[8], shruti-box[9], monochord[10], bol de cristal, ou bien par une application sur smartphone avec un son continu de tampura ou de shruti-box.

L'acoustique de certains lieux est particulièrement porteuse. Aussi, je vous invite à faire sonner vos harmoniques dans des **espaces résonants** aussi variés que sous la douche, en voiture, dans une pièce vide, une cage d'escalier d'immeuble, un tunnel, une chapelle, une église, une grotte, en plein air, etc.

Chacun ayant une morphologie différente, la qualité des harmoniques varie d'une personne à l'autre. De même, chaque pratiquant ne peut dépasser une certaine hauteur d'harmonique, quelle que soit la hauteur de sa fondamentale.

Pour laisser fleurir pleinement les harmoniques, visualisez un vaste espace de lumière dans lequel elles se déploient et s'élèvent en volutes spiralées. Reliez-vous aux plus belles énergies de paix, d'amour et de lumière, dans une intention d'harmonie avec l'univers. Et veillez à irriguer de sons tout votre crâne, stimulé subtilement par un doux parfum et un sourire…

La pratique du chant harmonique gagne à être associée à celle du **sourire intérieur**. Ancienne méthode taoïste de guérison, le sourire intérieur est une méditation extrêmement puissante qui commence au niveau des yeux pour descendre dans tous les organes du corps.

Le maître zen vietnamien Thich Nhât Hanh parle ainsi du sourire[11] :

> « La joie engendre le sourire, et le sourire engendre la détente, le calme et la joie. Pour sourire, je n'attends pas de ressentir de la joie ; le sentiment de joie peut très bien naître plus tard. Étant seul dans ma chambre, je me souris parfois. Je le fais par bienveillance envers moi-même, pour prendre soin de moi, pour me donner de l'amour. Je sais que si je ne prends pas soin de moi, je ne pourrai pas prendre soin d'autrui. »

> « Parfois votre joie est la source de votre sourire, mais parfois votre sourire peut devenir la source de votre joie. »

Cette technique de chant demande de la persévérance afin d'obtenir des harmoniques claires, précises et puissantes. Cependant, même à faible volume, elles sont déjà bénéfiques. Aussi, prenez plaisir à explorer le son, à le ressentir et le goûter. Accueillez et offrez ses vibrations.

SOIN AVEC LE CHANT HARMONIQUE

Les hautes fréquences pures des harmoniques en font de puissants sons laser, qui peuvent atteindre et harmoniser la cellule jusqu'à son cœur. Porteuses de l'énergie de Vie, elles transmettent l'énergie de guérison. Par la force de l'intention, les harmoniques agissent aussi bien dans des espaces précis que dans la globalité de l'être. Pour rappel, l'intention avec laquelle le son est projeté est aussi importante que le son lui-même.

Lors d'un soin avec le chant harmonique, la personne qui chante est la première à en profiter, car elle est vibrée de l'intérieur. Elle transmet le son par transmission directe, d'humain à humain, sans aucun intermédiaire, ce qui amplifie la puissance et l'impact de la pureté du son. Il est essentiel qu'elle se place dans son cœur et veille à bien se relier au receveur, pour le plus grand bien de celui-ci. Pendant le soin, un léger sourire intérieur peut favoriser une attitude bienveillante constante, ainsi qu'un son doux et bienfaisant.

Les harmoniques peuvent être offertes de différentes manières :

- à distance du corps, en les projetant par le biais de l'intention, éventuellement accompagnées d'autres instruments (bols tibétains ou en cristal, tambour chamane, etc.) ;
- vers le corps, en dirigeant le son vers la personne ;
- autour du corps, dans les différents corps subtils, en accompagnant avec des mouvements des mains ;
- le plus près possible du corps, sans contact physique (pour favoriser le ressenti subtil des vibrations), en canalisant le son avec les mains en porte-voix.

Il peut aussi être proposé à la personne qui reçoit un soin d'émettre elle-même ces sons dans une intention d'harmonisation.

Comme après tout soin, il est bon de prendre ensuite un temps d'intégration, dans le silence.

« Notre voix est le meilleur instrument thérapeutique[1]. »

TÉMOIGNAGES

“ Lorsque j’ai entendu puis découvert le chant harmonique, ça a été une révélation ! Je souhaitais l’apprendre tout de suite… J’ai rencontré Catherine et à travers la semaine passée ensemble, j’ai touché du doigt la puissance de ces sons… Ces sons qui ramènent instantanément à ici et maintenant, qui ouvrent les possibles. Ils sont devenus MA structure lorsque je me perds, lorsque l’autre se disperse… Merci à la Vie pour cette Rencontre !

Avec Catherine, j’ai rapidement recontacté ma voix.

Blessée dans mon enfance, je ne savais plus que j’avais le droit de laisser sortir un son harmonieux… et là s’est produit le miracle ! Par de petits exercices simples et efficaces, par de la bienveillance, j’ai senti d’où venait le son, j’ai ressenti quelle partie de mon corps était nourrie, et qu’avant d’écouter ce qui sortait, je devais écouter ce que je ressentais… Et que c’était Là, l’essentiel ! Depuis, je chante comme si je n’avais jamais oublié que je savais chanter ! Une immense gratitude !

Emma

“ Le chant harmonique me rend gaie. Et j’ai réussi à me débloquer une vertèbre avec. Je ne l’utilise pas encore beaucoup en soin. C’est plus pour moi, pour me soigner, pour élever mon taux vibratoire ou quand je me sens chargée, plombée, et que j’ai besoin de joie, de paix.

Nathalie

“ J’ai découvert le chant harmonique grâce à Catherine qui a su me guider dans la découverte de cette pratique vibratoire unique, qu’elle sait transmettre magnifiquement, avec cœur et une grande générosité.

Pratiquer le chant harmonique me permet de me mettre instantanément dans un état de méditation, de lâcher-prise et de détente profonde. Une connexion au silence par le son.

Merci, Catherine, pour ce nouvel outil d’harmonisation qui m’accompagne maintenant dans ma vie de tous les jours.

Marie

“ Après avoir suivi le stage « Sons guérisseurs », je participe régulièrement aux week-ends de chant harmonique à Paris.

Chaque année, c’est un rendez-vous qui me permet de faire le point, cette année ce fut sur l’assise. Les exercices proposés nécessitent une forte présence à soi-même : pour placer le souffle, gérer la pression d’air, reproduire le son demandé, se demander comment le faire, essayer, observer et ajuster si besoin. Cette attention ne laisse place à aucune idée parasite. Je suis entièrement tournée vers l’objectif. J’ai constaté que travailler le son et le souffle de cette façon, renforce la présence de la colonne vertébrale et donc la verticalité. L’énergie en soi est rassemblée, centrée et verticalisée.

Se relier à soi-même par le son et prendre soin de soi par le son. Une rencontre avec Catherine n’est jamais anodine. J’apprécie sa bienveillance et son enseignement positif. Chacun a sa place. Tout se déroule sereinement et le travail se fait en profondeur.

Jacqueline

“ Les chants diphoniques, je les perçois comme un appel du sacré, comme mon « autre voix » qui se révèle. La voix qui appelle les esprits. La voix de la Nature, de la chamane… La voix qui guérit, qui verticalise, qui demande à la lumière de descendre sur terre, qui appelle la bonté, la beauté, la communion.

Je me souviens tellement de cet enchantement quand je t’ai entendu chanter diphonique, et de cette sensation d’entendre les harmoniques tout le temps dans mon « oreille intérieure » : des chants diphoniques qui n’avaient pas de son et que j’entendais pourtant. Comme si un canal d’écoute s’était ouvert. J’entendais les harmoniques sans avoir besoin du son. Voilà, la rencontre était faite et je pourrai les entendre encore et encore, quoiqu’il arrive.

C’est comme pouvoir rencontrer quelque chose d’infiniment beau, sans que les canons esthétiques viennent réduire cette beauté-là, cette rencontre-là. Entendre que je peux chanter les harmoniques est une source de joie profonde, comme une reliance à la magie, à la beauté, au « numineux ». C’est comme

entrer dans une transe très légère, subtile et laisser les harmoniques s'exprimer.

Ne plus faire, mais laisser faire à travers moi les chants. Comme si c'était l'âme qui chantait. Sans effort à faire. Juste de la présence.

J'ai parfois le sentiment que les harmoniques sont vivants et vibrants, et qu'ils me chantent. J'apprends aussi avec eux à faire confiance au processus.

Agnès

" Durant cette semaine de stage « Sons guérisseurs », j'ai beaucoup apprécié le volet « Chant harmonique ». Ayant déjà découvert le yoga du son auparavant, grâce aux pratiques enseignées par Catherine, j'ai ressenti tout de suite les effets bénéfiques de sa méthode amenée avec une progression juste. Le résultat est concret, en quelques jours, lors des expérimentations en solo et en groupe. J'ai pu prendre un immense plaisir à écouter ma voix vibrer avec les autres voix. Merci, Catherine, de transmettre avec autant de générosité ta passion avec un réel professionnalisme. Le résultat est bien là, au bout d'une semaine, je sens que j'ai des clés pour pouvoir continuer à me régaler et j'ai envie de continuer.

Édith

BOLS TIBÉTAINS

“ Lors de mes ateliers de chant harmonique, je m’accompagne toujours de mes tingshas, paire de petites cymbales tibétaines au son très clair, reliées entre elles par une lanière. Elles me servent à rassembler les participants après une pause ou un exercice en duo, à ponctuer les différentes pratiques, à marquer un début ou une fin. Voici qu’un jour je ne les retrouve plus ! J’ai beau chercher partout, impossible de remettre la main dessus. Les mois passent et même si elles me manquent, j’arrive à m’en passer. Je reçois alors la visite d’un proche ami musicien, Sylvain, qui pratique la radiesthésie et vient de faire un gros tri chez lui – pour chacun des objets lui appartenant, il a demandé au pendule s’il était juste de le garder, le jeter ou encore le donner, et dans ce cas à qui. Il me tend alors un petit paquet, et me dit que c’est pour moi. À l’intérieur se trouvent plein de petits trésors : encens, huiles essentielles… et une paire de tingshas ! Réjouie de les recevoir, je les découvre et les observe avec attention. Tiens, elles ont la même taille que les miennes, le même lacet de cuir, la même gravure du symbole OM. Je les écoute, elles sonnent avec la même clarté. Quand je demande à Sylvain d’où elles viennent, il me dit les avoir achetées lors de l’exposition tibétaine qui a eu lieu dans notre ville, quelques mois plus tôt. En un éclair, je comprends ce qui s’est passé. J’ai animé un stage dans la salle qui accueillait l’exposition tibétaine et j’y ai oublié mes tingshas, qui ont tout naturellement été remises avec les objets en vente pour rejoindre leurs semblables. Sylvain a visité cette exposition, essayé les différentes tingshas et acheté celles qui sonnaient le mieux. Il se trouve que c’était les miennes… et le pendule lui a demandé de me les restituer ! ”

ORIGINES DES BOLS TIBÉTAINS

On parle de bols « tibétains », alors qu'en réalité les premiers bols en métal furent trouvés en Inde, dans la région de l'Orissa.

L'origine et la fonction originelle de ces bols sont entourées de mystère.

Venus d'Extrême-Orient, *via* la Mongolie, ils auraient été introduits au Tibet dès l'âge du bronze (de 2700 à 900 avant J.-C.) par des forgerons nomades adeptes du chamanisme. On estime leur apparition à l'époque où la tradition religieuse animiste Bön (préexistante au bouddhisme) prédominait au Tibet, d'où le nom souvent employé de « bols tibétains » pour désigner ces bols chantants. Bien avant le VIIIe siècle, la religion Bön fleurissait dans toute la sphère himalayenne. Cette forme de chamanisme était centrée sur le son et la récitation des mantras, qui permettaient de gouverner les esprits invisibles et les forces qui régissent l'univers. La tradition des bols se serait ensuite transmise aux moines bouddhistes tibétains.

Nous disposons de peu d'informations sur leur utilisation ancestrale, et nous ne savons pas vraiment s'ils étaient utilisés pour manger, boire, faire des offrandes, des rituels, prier, méditer…

Il est dit que les femmes enceintes, au Tibet, mangeaient dans ces bols pour renforcer leur équilibre en minéraux.

Ces bols auraient été employés depuis des millénaires, lors de rituels tibétains, dans l'enceinte des monastères. Les moines des lamaseries utilisaient alors les pouvoirs des bols au cours de leurs méditations, leurs rituels sacrés et leurs cérémonies de guérison.

Eva Rudy Jansen écrit : « J'ai rencontré Phuntsog Wangyal de la Fondation tibétaine de Londres, qui m'a confirmé, sans en faire mystère, qu'il connaissait le phénomène des "bols chantants", que ceux-ci étaient effectivement utilisés dans les monastères pour la méditation et la prière[1]. »

Nous supposons que les moines étaient conscients de la puissance du son produit et qu'ils gardaient volontairement leur pratique secrète, afin que les bols ne soient pas utilisés à de mauvaises fins.

Le chamane hongrois Joska Soos (1921-2008) raconte la chose suivante :

> « Chez les lamas, seuls ceux que l'on nomme les "maîtres des sons" utilisent ces bols lors de certains rites secrets. Eux seuls ont appris à chanter les rituels et à employer les instruments de façon exacte. Leur utilisation des bols chantants est strictement personnelle et intime, à l'écart de tout public et même de tout autre moine. Le sujet au Tibet est même frappé d'interdit : la connaissance et l'utilisation des sons confèrent une certaine puissance ; le son permet de voyager hors du corps, d'entrer en contact avec les planètes et leurs esprits, avec le règne de l'Agartha et Shambhala, centre de la terre des immortels, royaume mythique d'où viendront les sauveurs de l'humanité (bouddhisme tibétain)[2]. »

Connus en Occident depuis les années 1970 avec le mouvement hippie, les bols tibétains se sont largement popularisés et répandus à travers le monde. Actuellement, ils ne sont plus beaucoup utilisés par les Tibétains, mais ils sont largement diffusés dans tout l'Occident comme instruments de musique, supports de méditation, de relaxation, de bien-être ou de soin, ou encore objets de décoration. Ils accompagnent également certaines pratiques spirituelles.

MODE DE FABRICATION ET COMPOSITION

Les bols traditionnels étaient réalisés à partir d'une plaque d'alliage et façonnés au marteau. Jusqu'à récemment, cette pratique ancienne du martelage avait presque disparu. Elle a maintenant repris, suite à l'engouement croissant, dans le monde entier, pour des bols de qualité. Il existe donc encore de nos jours une production artisanale, principalement au Népal et dans la région du Bengale, au nord-est de l'Inde.

Traditionnellement, le bol est composé de sept métaux qui sont, par ordre quantitatif en commençant par le plus utilisé : essentiellement cuivre, étain, fer, puis plomb, mercure, argent et or. Ces métaux sont pesés, puis fondus dans un creuset placé dans un four à très haute température. L'alliage fondu est alors coulé dans un moule plat en terre pour former une galette, qui sera frappée à tour de rôle par deux à quatre marteleurs forgerons (selon la taille du bol), pendant des heures à une cadence rythmique élevée régulière, tandis que le forgeron va tourner la galette sur un billot avec une paire de pinces. Le bol est régulièrement remis à chauffer pour le rendre malléable, afin de pouvoir le modeler étape par étape. Une fois formé, le bol incandescent est plongé dans l'eau froide. Il est alors ébarbé pour retirer l'excédent de métal, avant d'être poli. Enfin, il subit un trempage dans l'acide afin de lui donner sa patine.

En fonction de sa taille, il faut environ 3 à 6 heures à plusieurs marteleurs pour fabriquer un bol tibétain.

Le son de chaque bol se révèle lors de la dernière étape du polissage. Chaque bol a un son unique, non étalonné. Les bols peuvent vibrer sur n'importe quelle fréquence, et rarement sur une note précise.

La mythologie grecque associait les **sept métaux** qui composent l'alliage de base aux corps célestes ci-après nommés. Ces métaux peuvent également être associés aux chakras et aux jours de la semaine, selon les correspondances suivantes :

Métal	Chakra	Planète[1]	Jour
Plomb	1. Racine	Saturne	Samedi
Étain	2. Sacré	Jupiter	Jeudi
Fer	3. Solaire	Mars	Mardi
Cuivre	4. Cardiaque	Vénus	Vendredi
Mercure	5. Laryngé	Mercure	Mercredi
Argent	6. Frontal	Lune	Lundi
Or	7. Coronal	Soleil	Dimanche

« Tous les bols ne sont pas composés de ces métaux à parts égales et tous les bols ne contiennent pas les sept métaux ; certains bols contiennent cinq ou six d'entre eux, ou plusieurs alliages. […] Les forgerons ambulants fondaient leurs produits à partir des minerais disponibles dans la région où ils se trouvaient[2]. »

Les proportions exactes de l'alliage relèvent du secret de fabrication.

De nos jours, la plupart des bols seraient constitués à 80 % de zinc et de cuivre.

PRÉSENTATION DES BOLS TIBÉTAINS

Chaque bol artisanal est unique selon l'alliage métallique utilisé, la manière dont il a été forgé, sa taille, sa forme, sa profondeur, son fond, son épaisseur, sa teinte plus ou moins dorée ou argentée, et par le son qu'il produit.

Le poids de la plupart des bols varie de 200 grammes à 12 kilos.

Leurs différents aspects peuvent aller du noir mat au doré le plus brillant. Certains bols sont décorés et gravés avec différents motifs : points, lignes, cercles, symboles, inscriptions, représentations de divinités.

Un seul bol produit une ou deux notes dominantes, accompagnées de nombreuses harmoniques audibles, qui varient d'un bol à l'autre. Chaque bol possède sa signature sonore singulière. Les sons des bols tibétains sont pleins, chaleureux et profondément pénétrants. Leur intense résonance est particulièrement longue. Conscient de la conception harmonique de l'univers, le lama Thupten Lobsang Leche énonce : « Le son du bol est le son du vide[1]. »

Lors de la frappe d'un bol, son spectre sonore s'écarte du modèle idéal, car ses composantes spectrales ne sont pas toutes des multiples entiers de la fondamentale. On parle alors de « spectre inharmonique » ou de partiels.

Il existe différents types de bols chantants, voici une présentation des principaux.

• Bols anciens

Il est encore possible de trouver de véritables bols tibétains antiques collectés dans des temples ou auprès de particuliers. Leur fabrication date d'au moins soixante-cinq ans. Ils contiennent davantage d'argent que les bols fabriqués plus récemment. On les reconnaît à leur couleur argentée et à leur patine mate.

• Bols à double paroi

Très peu fabriqués de nos jours, les bols à double paroi proviennent généralement de la région de l'Orissa.

Ils sont assez lourds et constitués de deux couches de métaux séparées d'un faible espace d'air, ce qui leur confère un son dense, chaleureux et stable, avec une longue résonance.

• Bols à cinq métaux

Ce sont des objets de manufacture qui ne sont pas forgés, mais moulés à partir de métal en fusion et tournés à la machine. Fabriqués en Chine ou en Inde, leur alliage est composé de cuivre, étain, mercure, fer et zinc.

Leur sonorité est nettement moins riche en harmoniques que celle des bols à sept métaux, plus discrète et linéaire. Ces caractéristiques sonores en font néanmoins de très bons supports pour la pratique du chant harmonique, grâce à la grande stabilité de leur fondamentale.

• Bols en laiton

De facture récente, ces bols sont moulés en usine. Constitués essentiellement de laiton, ils ont une belle apparence et il en existe de nombreuses couleurs. Leur son est en revanche assez plat. On en trouve

surtout en Inde, à un très bon prix.

• Bols à douze métaux

Certains alliages sont aussi formés avec plus de sept métaux. Ainsi, les bols chantants mis au point par l'ingénieur physicien allemand Peter Hess sont composés de 12 métaux. À l'alliage de base sont ajoutés, à des doses très faibles, du zinc, du fer météorique, du bismuth, de la pyrite et de la galène.

Ces bols, spécialement conçus pour les massages sonores, sont réalisés au Népal suivant un cahier des charges très précis. Leur paroi a été longuement martelée et polie pour une résonance particulièrement riche et longue.

• Bol Full Moon

Ces bols rares ont la particularité d'être forgés uniquement les soirs de pleine lune, avec une attention toute particulière. Ils sont donc chargés des qualités lunaires, en lien avec les énergies féminines de sensibilité, réceptivité, inspiration.

Ce sont généralement des bols de haute qualité. Leur alliage ne contiendrait pas d'or, relié aux énergies solaires.

• Bol Rin

Le bol Rin (*tchin*), ou gong du bouddhisme japonais, est constitué de bronze avec une patine noire et possède un son très pur et stable, qui s'approche de celui du bol de cristal.

Il est utilisé au Japon par les moines pour ponctuer le début et la fin du zazen. Il permet également d'accompagner et de rythmer la prière et la récitation des sutras.

• Bols chantants planétaires

Les bols chantants planétaires sont une création récente. Ils reproduisent les fréquences hertziennes des trajectoires des planètes de notre système solaire. En 1978, Hans Cousto, mathématicien et musicologue suisse, a découvert la loi naturelle de l'octave cosmique, qui établit le lien entre différents types de phénomènes périodiques naturels, tels que l'orbite des planètes, la météo, les couleurs, les rythmes et les tonalités. Inspiré par les découvertes du savant Johannes Kepler, il a observé les rotations et les révolutions de la Terre, de la Lune et des planètes, comme vibrations qui peuvent être transposées par la loi de l'octave cosmique, afin d'être entendues dans le spectre des vibrations audibles. Cette loi est le dénominateur commun de l'astronomie, des mathématiques, de la musique et de la couleur. Par son biais, il est possible de passer d'une échelle à l'autre et de convertir en sons l'ensemble du système solaire. Le nombre d'octaves donne l'échelle.

Selon cette théorie, chaque planète correspond à une fréquence précise, calculée à un hertz près. Ces bols tibétains, fabriqués comme les autres, sont ensuite testés et mesurés avec un accordeur afin d'être identifiés et calibrés en fonction de leur fréquence hertzienne précise.

Voici quelques-unes des correspondances qui ont été établies :

Cosmos	Fréquences	Chakras	Effets
Jour terrestre	194,18 Hz	chakra 1	dynamisant, vitalisant
Année terrestre	136,10 Hz	chakra 4	relaxant, apaisant, équilibrant
Année platonique	172,06 Hz	chakra 7	joie, clarté d'esprit, unité
Lune synodique	210,42 Hz	chakra 2	sensualité, énergie sexuelle
Note du Soleil	126,22 Hz	chakra 3	centrage, transcendance
Mercure	141,27 Hz	chakra 5	expression, communication
Vénus	221,23 Hz	chakra 6	amour, harmonie
Mars	144,72 Hz		volonté, aptitude à la réussite
Jupiter	183,58 Hz		créativité, construction
Saturne	147,85 Hz		concentration, conscience
Uranus	207,36 Hz		renouveau, surprise
Neptune	211,44 Hz		intuition, monde du rêve
Pluton	140,24 Hz		dynamique de groupe

Certains bols particuliers ont été spécialement créés par Peter Hess comme accessoires de soins :

• Bols avec poignée

Grâce à une vis présente au fond du bol, un anneau ou une poignée peut y être fixé. Très maniables, les bols avec poignée amovible sont aisément tenus dans toutes les positions, ce qui en fait des instruments particulièrement adaptés aux soins et aux massages sonores. Grâce à une faible surface de contact, leur son résonne davantage.

• Bols à trou

Également appelés bols Bolo, ces bols ont à leur base un orifice d’une dizaine de centimètres, qui permet un positionnement idéal pour travailler directement sur les articulations (fréquentes zones de blocage) au niveau des coudes, des épaules, des genoux et des talons.

La vibration très intense et profondément relaxante se diffuse dans tout le corps à partir des points de contact.

BIENFAITS DES BOLS TIBÉTAINS

L'interaction des nombreuses harmoniques produites par chaque bol tibétain procure une sensation de paix et d'harmonie. Leurs sonorités, généralement ressenties comme apaisantes et bienfaisantes, en font un des instruments les plus prisés en sonothérapie. Agréables et simples d'utilisation, ces bols sont appréciés tout autant par les personnes qui en jouent que par celles qui en reçoivent les vibrations.

Les sons des bols tibétains induisent un état de profonde relaxation, qui invite au lâcher-prise. Une ouverture peut alors se faire, afin de bénéficier pleinement de leurs puissantes propriétés d'harmonisation. Du fait de leur large spectre sonore, ces sons font vibrer toutes nos cellules et se propagent dans le corps pour y apporter la plus grande fluidité, en insistant sur les zones sensibles. Lorsqu'ils rencontrent un obstacle, comme une tension ou un blocage énergétique, ils l'érodent jusqu'à pouvoir s'infiltrer, ce qui permet de dénouer, débloquer et rétablir une circulation harmonieuse, vers un plus grand bien-être.

> « Les tons bas sont lents, résonnent longtemps et sont liés à la terre ; ils sont souvent lourds et sobres et ont un caractère de plénitude sombre. Les tons hauts sonnent gaiement et rayonnent d'un éclat plein de vie. Ils peuvent sembler célestes et ont le potentiel de lever les obstacles et les vieux schémas énergétiques, et de dégager la voie vers une conscience plus vaste, vers la guérison et la transformation[1]. »

Les bols tibétains sont très efficaces pour diminuer le stress et favoriser le calme intérieur. Ils agissent tant sur les déséquilibres physiques, que psychiques, émotionnels et énergétiques. « Les bols chantants nous aident à trouver un soulagement à toutes sortes de malaises et de maladies psychosomatiques, comme le mal de tête, la migraine, l'hypertension artérielle, l'asthme, les allergies, l'énurésie, le bégaiement, les maux de dos, etc.[2] »

La médecine tibétaine utilise ce type de sons pour colmater toute souffrance. Selon le bouddhisme, les trois racines du mal, appelées aussi les « trois poisons », sont l'avidité, la colère et l'ignorance.

Pour le Dr Gaynor, « les bols chantants agissent comme un moyen par lequel nous pouvons transformer nos tourments et nos conflits intérieurs en des sons harmonieux qui résonnent dans toutes les cellules de notre corps et dans tout notre esprit[3] ». Il va jusqu'à dire que « l'utilisation de ce type de son constitue l'un des outils les plus puissants qu'un thérapeute puisse utiliser aujourd'hui[4] ».

Les bols tibétains procurent un massage en profondeur de notre corps. Ils stimulent et renforcent nos défenses naturelles. Le processus d'élimination des toxines est activé. Les ondes sonores se répandent à travers les différents liquides du corps (sang, lymphe, eau), qui sont alors accordés pour retrouver leur fréquence originelle.

Les vibrations des bols ont la particularité de pouvoir être ressenties directement sur la peau, pour une écoute sensorielle et plus globale. Ceci permet de déconnecter du mode de pensée rationnel et intellectuel (cerveau gauche), au profit du ressenti (cerveau droit).

PRATIQUE : *Ressentir les vibrations du bol*

Frappez un bol suffisamment gros, puis approchez la paume de votre main devant la partie haute de son bord extérieur, sans le toucher. Observez la sensation des vibrations dans votre main. Jusqu'à quelle distance pouvez-vous encore les sentir ?

Il a été observé qu'à l'écoute des bols tibétains notre cerveau se syntonise avec leurs vibrations et commence à émettre des ondes Alpha, identiques à celles émises lors d'une balade en forêt ou lorsque nous méditons. Ce ralentissement du rythme des ondes cérébrales génère un sentiment de calme et de méditation, procure une grande disponibilité et ouvre l'accès aux espaces intérieurs.

L'écoute des bols provoque souvent un état de vacuité et d'unité. Le temps s'arrête, une paix profonde peut s'installer. Le moine bouddhiste militant pour la paix Thich Nhât Hanh l'évoque ainsi :

« À l'écoute de la cloche, je sens en moi l'affliction commencer à se dissoudre.
Mon esprit se calme, mon corps se relaxe,
Un sourire naît sur mes lèvres.
En suivant le son de la cloche, mon souffle me ramène au havre de paix de la Présence.
Dans le jardin de mon cœur, les fleurs de la paix fleurissent magnifiquement[5]. »

Grâce à leurs qualités spirituelles, les sons des bols savent nous toucher au plus profond de l'âme, et nous transmettre leur pouvoir de transformation.

Instruments complets par leur richesse harmonique, ils reflètent le Grand Tout et nous font goûter à l'harmonie et la beauté absolue de l'univers.

> « Les bols, avec leurs tonalités et leur résonance spécifiques, peuvent donc nous permettre non seulement de nous ouvrir à la symphonie cosmique, mais aussi devenir un moyen de restaurer l'harmonie en nous-mêmes, au niveau physiologique comme au niveau psychospirituel[6]. »

JEU ET CHOIX DES BOLS TIBÉTAINS ET DE LEURS ACCESSOIRES

La technique de jeu du bol tibétain est très simple. Cependant, tout est dans la justesse et la délicatesse du geste, en lien avec l'état intérieur de la personne qui en joue.

Pour faire sonner un bol, tenez-le dans la main ou posez-le au sol, selon sa taille, son poids et l'usage que l'on veut en faire.

Un bol de petite ou moyenne taille peut être déposé sur la paume de la main ouverte – de sorte que l'air puisse vibrer librement tout autour de lui – ou tenu sur le bout des doigts.

Un bol lourd sera posé au sol, sur un tapis, un tissu antidérapant, sur un anneau ou encore un petit coussin. Les bols sont souvent présentés sur un coussin, comme les statues des divinités indiennes ou bouddhistes, afin de symboliser leur aspect sacré, surplombant la matière. Le support doit être bien adapté pour assurer une bonne stabilité du bol.

Il existe deux principaux modes d'utilisation pour faire sonner un bol : en le frappant, pour un son qui s'épanouit librement, ou en maintenant le frottement de manière circulaire, pour un son en continu.

La manière la plus simple est de frapper le bol avec une mailloche ou un bâton.

La mailloche, baguette munie d'une boule de feutre, coton ou fourrure, permet d'obtenir un son enveloppant. La mailloche se choisit en fonction du bol. Elle doit être plus ou moins proportionnelle à sa taille et avoir un son doux au moment de la frappe. Un set de différentes mailloches permet une grande variation de sons. En règle générale, les grosses mailloches produisent les harmoniques graves, tandis que les petites privilégient les harmoniques aiguës.

Le niveau de dureté de la mailloche a aussi son importance. Les mailloches trop molles et rembourrées sont à éviter, car leur impact est trop audible, et parce qu'elles ne font pas ressortir pleinement toutes les harmoniques. Les mailloches de dureté médium pour vibraphone conviennent bien.

Percutez doucement et avec une certaine souplesse le haut du bord externe du bol. Prenez ensuite le temps de laisser le bol s'exprimer pleinement, jusqu'au bout du son. Le stopper pourrait être comparé au fait de couper la parole à quelqu'un.

Le choix de l'accessoire utilisé détermine la qualité du son émis avec ses différents spectres sonores. Ainsi, un même bol produira des sons différents s'il est joué avec une petite ou une grosse mailloche, ou encore avec un bâton.

Pour frapper le bol avec un bâton, celui-ci sera tenu à la verticale, de manière lâche entre les doigts, pour le faire balancer librement et avec légèreté contre le bol. Cela demande de la pratique avant de maîtriser parfaitement la frappe des bols, particulièrement au niveau du volume sonore.

Le bâton en bois, d'une vingtaine de centimètres, est lisse et régulier. Il peut être nu, faisant alors ressortir les sons aigus. Il peut aussi être recouvert sur l'une de ses extrémités de cuir retourné ou de suédine, ce qui a pour effet d'atténuer les aigus, ainsi que le bruit de son impact sur le bol.

Dans la communauté de Thich Nhât Hanh, il est d'usage de donner un très léger coup de bâton sur le bol avant d'en donner un deuxième pour l'inviter à chanter.

L'autre manière de jouer d'un bol est de le faire chanter en frottant son bord extérieur avec un bâton.

Pour un bol de petite taille, le bâton est tenu entre les doigts comme un gros stylo, et activé avec le mouvement du poignet. Un gros bol demande une tenue ferme et verticale du bâton dans la main, activé avec le mouvement du bras. Le bâton doit être adapté à la taille du bol : plus le bol est grand, plus le diamètre de la partie du bâton en contact avec le bol le sera aussi.

Le mouvement circulaire sur le bord du bol doit être régulier et relativement lent, avec une pression soutenue du bâton, utilisé côté cuir ou côté bois. Le côté cuir révèle la fondamentale grave et supprime le

bruit du frottement sur la paroi du bol, tandis que le côté bois favorise les harmoniques médiums et aiguës.

S'il est possible de frotter directement le bol, il est cependant plus facile de prendre le son au vol après avoir légèrement frappé le bol pour le mettre en résonance. Un son chantant monte alors de plus en plus fort jusqu'à s'épanouir pleinement. À l'arrêt du frottement, sa vibration persiste un certain temps, très variable d'un bol à l'autre, et s'efface progressivement.

> « Le son est obtenu en passant une baguette de bois sur le bord du bol, ceci produisant une note riche et profonde, avec un fort vibrato. Vous pouvez contrôler, par la vitesse avec laquelle vous déplacez la baguette de bois, la qualité des sons que vous produisez. […] Quand vous cessez de faire chanter le bol, le son s'atténue peu à peu avant de disparaître[1]. »

Une vibration trop forte avec un grésillement indique que le bol a atteint son point de saturation. Cela arrive quand le bâton est trop fortement appuyé ou tourné trop rapidement. Le son désiré est donc émis en ajustant la position du bras et de la main, la pression exercée et la vitesse du mouvement.

Pour éviter que le bol tourne sur lui-même quand on le fait chanter, il peut être utile de le stabiliser en posant trois doigts au fond du bol, ou encore une ventouse de levage en caoutchouc.

Notons que tous les bols ne sont pas faits pour être frottés, comme c'est souvent le cas avec ceux de petite taille.

Le son du bol ne doit pas être trop fort et rester agréable. Son effet sera tout aussi efficace à faible volume, dans la douceur.

Avec le temps, plus un bol est joué, plus sa sonorité s'enrichit. L'alliage « travaille », comme le bois d'un violon.

> « À force d'en jouer, vous pouvez augmenter la vivacité et la plénitude du son ; il faut en jouer de manière intensive, de sorte que les molécules du bol se redisposent d'une certaine manière, tout comme une guitare ou un piano neufs doivent être "rodés"[2]. »

PRATIQUE : *Modulation des harmoniques du bol*

Après avoir frappé un bol posé sur votre main, approchez-le de votre bouche, qui va servir de caisse de résonance. Ouvrez plus ou moins la bouche près du rebord du bol en vibration, en articulant lentement sans la voix « whoua-whoua… ». Cela permet de moduler les harmoniques du son pour en faire ressortir clairement deux ou trois.

Certains bols très évasés, appelés « bols assiette », peuvent produire des sons étonnants. Après avoir versé un peu d'eau dans le fond du bol, on le frappe avant de faire bouger rapidement l'eau vers le bord du bol. Cela modifie la vibration et produit une mélodie semblable à un chant d'oiseau.

PRATIQUE : *Voir les vibrations du bol*

Une expérience amusante permet de voir les effets des vibrations sonores sur l'eau. Versez de l'eau dans un bol de taille moyenne, en le remplissant d'environ la moitié. Puis faites chanter le bol en le frottant avec un bâton. La surface de l'eau se met à onduler, en créant des formes. Dans certains bols, l'eau peut même jaillir en fontaine, avec des gouttelettes qui peuvent s'élever jusqu'à plus de 10 cm, produisant ainsi un agréable clapotis.

Dans la pratique, c'est avant tout le son qui guide le geste : il convient donc de rester présent et à l'écoute. Il doit y avoir une communion entre le bol, le bâton et le joueur. Aurelio C. Hammer décrit ainsi l'attitude adaptée : « Nous nous centrons, entrons en relation avec l'instrument dans une attitude de communion, jouons avec des sons simples, percevons, répondons, invitons, créons, agissons et réagissons, bougeons et sommes mis en mouvement… L'accent est mis sur la réceptivité, la perception, l'écoute, le ressenti, et pas tant sur l'expression et l'action[3]. »

Le bol chantant et le bâton utilisé pour en jouer forment une unité indivisible, de même que le violon et l'archet. Sur un plan symbolique, le bol, avec sa forme ronde et creuse, représente le principe féminin. Tandis que le bâton représente l'énergie masculine.

« Quand l'énergie mâle de la baguette éveille à la vie le bol féminin, produisant une vibration sonore, c'est un acte de création. Le son saint, le son sacré, est créé dans le bol chantant comme l'antique principe de l'homme et de la femme, du son et du silence, du yin et du yang[4]. »

Choisir un bol tibétain passe par le ressenti, c'est pourquoi il est préférable de le choisir soi-même. Laissez-vous tout d'abord attirer par sa forme et son aspect. Puis tenez le bol devant vous pour le rencontrer en le faisant sonner. Avec différents types de bâtons et mailloches, explorez ses différentes sonorités en le frappant et en le frottant. Écoutez si le son vous plaît. Laissez-vous pénétrer par le son, en observant si vous ressentez du bien-être. Vous pouvez aussi le promener tout autour de votre corps, à

l’écoute de ce qu’il vous procure. Observez comment le bol vient modifier votre état intérieur et si vous entrez en harmonie avec lui. Le bol est-il en accord avec vos besoins ?

Il est souvent dit que c’est le bol qui nous choisit.

Si vous avez déjà un ou plusieurs bols et que vous souhaitez en acquérir d’autres, veillez à les choisir de sorte que leurs sonorités soient harmonieuses entre elles. Faire chanter plusieurs bols en même temps peut être particulièrement agréable. Leurs sons s’entremêlent dans une agréable symphonie cosmique. La rencontre sonore entre certains bols est parfois surprenante et riche. De nouvelles harmoniques ainsi que des sons binauraux peuvent alors être créés.

Différentes possibilités permettent de constituer un jeu de bols : en référence à des notes, à une gamme, à des accords, aux tons des planètes, ou simplement à l’oreille de manière intuitive.

SOIN AVEC LES BOLS TIBÉTAINS

Les bols tibétains offrent de multiples possibilités d'utilisation en soin. Il existe un grand nombre de pratiques et de protocoles. Cet instrument se prête aussi merveilleusement bien au jeu intuitif et inspiré. Il s'associe agréablement avec d'autres instruments de musique pour un voyage sonore riche en couleurs.

Les bols chantants sont un support rêvé pour la **méditation**. Écouter un bol tibétain apaise le mental, ramène à l'instant présent et permet de se poser. Cette forme de méditation guidée par le son est agréable, profonde et efficace.

Un bon moyen de lâcher le mental avant une méditation consiste à frapper doucement le bol devant sa tête, comme pour la vider d'un éventuel trop-plein.

Les bols peuvent aussi être utilisés pour marquer le début ou la fin d'une méditation, d'un voyage sonore, d'une pratique de soin, etc.

PRATIQUE : *Méditer avec le son du bol*

Installez-vous dans un lieu calme et confortable, le bol posé ou tenu devant vous. Frappez-le une seule fois et écoutez-le jusqu'au bout, à la frontière de l'inaudible. Recommencez plusieurs fois en suivant le fil du son. Posez-vous totalement dans la présence.

Ces bols accompagnent agréablement notre **voix**, en offrant une base tenue ou rythmée. En effet, chanter avec un bol soutient la voix et facilite son développement.

PRATIQUE : *Symbiose vibratoire*

Tenez le bol devant vous et faites-le chanter en le frottant. Calez votre voix, bouche fermée, sur la fréquence du bol jusqu'à vous sentir en symbiose avec elle, et prenez le temps d'y goûter. Vous pourrez ensuite vous lancer à improviser sur des voyelles, ou même laisser venir un chant spontané.

Les bols tibétains expansent et harmonisent nos corps subtils. Ils se prêtent bien à se donner soi-même une **harmonisation** ou un soin.

PRATIQUE : *Harmonisation des corps subtils*

Assis ou debout, frappez un bol posé sur votre main. Promenez-le lentement autour de vous, à différentes distances de votre corps. Observez comme le bol vient comme nourrir certains espaces et laissez-le agir. Imprégniez-vous de ses vibrations bienfaisantes.
De la même manière, présentez le bol devant chacun de vos chakras, en commençant par le chakra racine et en remontant progressivement jusqu'au chakra coronal.

Le soin avec les bols peut être reçu dans différentes positions.

Debout : sur le sol ou dans un grand bol tibétain (qui peut contenir de l'eau pour amplifier la diffusion des vibrations).

Assis : sur un coussin au sol ou sur un tabouret.

Allongé : sur un petit matelas au sol ou sur une table de massage, sur le dos, sur le ventre ou en fœtus sur le côté. Il existe des tables de massage avec emplacements intégrés pour les bols.

Dans la majorité des cas, le receveur est allongé sur le dos.

Pour donner un soin, il est essentiel de se sentir en affinité avec le ou les bols utilisés, et de bien les

connaître pour ne pas être surpris par leurs sonorités spécifiques. Ils peuvent être choisis en fonction des besoins ou de l'intention du receveur, comme favoriser des bols graves pour une personne ayant besoin d'ancrage.

Certaines approches associent une fréquence précise à chaque chakra.

Le système le plus utilisé actuellement en Occident positionne les sept notes de la **gamme tempérée** diatonique, en montant du 1er au 7e chakra : Do pour le 1er chakra (racine), Ré pour le 2e chakra (sacré), etc.

Un autre système, préconisé par Fabien Maman, utilise la **gamme pythagoricienne**, qui est fondée sur le cycle des quintes (en montant d'une quinte d'un chakra à l'autre, sur 3,5 octaves) : Fa pour le 1er chakra, Do pour le 2e, Sol pour le 3e, Ré pour le 4e, La pour le 5e, Mi pour le 6e, Si pour le 7e. Ce cycle renforce et accroît l'énergie des chakras.

Les **bols planétaires** nous réaccordent avec les fréquences de l'univers. Chacun véhicule les qualités de la planète dont il émet la fréquence. Par exemple, le bol Vénus (221,23 Hz) construit la force intérieure et donne un sentiment de chaleur, d'harmonie, de douceur.

Selon d'autres praticiens, comme Jonathan Goldman, il n'existe pas de fréquence universelle, qui correspondrait à tout le monde.

Ces théories sont donc des pistes d'exploration : à chacun d'expérimenter et de suivre son propre ressenti, afin de trouver l'approche qui lui convient le mieux. Nous sommes tous des êtres vibratoires uniques, de sorte que ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre.

Il existe trois principales manières d'utiliser les bols pour un soin : posés directement sur le corps de la personne qui reçoit, disposés au sol tout autour d'elle, ou encore en mouvement dans ses corps subtils. Ces méthodes peuvent bien sûr se combiner entre elles.

Lors d'un **massage sonore** allongé, les bols sont principalement posés sur l'axe central au niveau des chakras, en évitant ceux du troisième œil et de la gorge qui sont très sensibles. Le bol est généralement posé sur le corps juste avant d'être percuté ou frotté, puis retiré dès la fin de son utilisation, une fois qu'il ne sonne plus. Il est déposé délicatement sur l'expir du receveur, puis retiré le plus discrètement possible sur son inspir. Si besoin, le bol peut être stabilisé en posant trois doigts au fond pendant la frappe. Cela peut aussi permettre de le déplacer en le faisant glisser sur le corps pour un massage vibratoire.

Lorsque le bol est frotté, il est possible d'adapter le sens de rotation selon les besoins : dans le sens antihoraire pour nettoyer et disperser, et dans le sens horaire pour recharger et tonifier.

PRATIQUE : *Auto-harmonisation des chakras avec un bol*

En position allongée, posez un bol de taille moyenne sur votre pubis, en lien avec le chakra racine. Frappez le bol avec une mailloche, avec l'intention d'harmoniser ce chakra, et dans la sensation du son qui se diffuse. Une fois la vibration terminée, activez le bol encore deux fois.
Faites de même en posant le bol sur votre chakra sacré, sous le nombril, puis sur votre chakra solaire, dans le creux de l'estomac.

Un **bain sonore** nous met comme dans un cocon vibratoire, en nous immergeant dans les sonorités des bols. Idéalement, huit à douze bols sont disposés autour de la personne allongée, des plus graves au niveau des pieds aux plus aigus au-dessus de la tête. D'une manière générale, les bols ayant un son grave et profond sont utilisés pour la moitié inférieure du corps, tandis que ceux ayant un son aigu et brillant sont utilisés pour la partie supérieure. Cette disposition favorise un étirement Terre-Ciel dans la verticalité. Plusieurs bols seront placés de manière symétrique au niveau des articulations, qui sont souvent des zones de blocage énergétique : chevilles, genoux, hanche, épaules.

Commencez par faire sonner les sons graves des gros bols posés au niveau des pieds, pour favoriser la détente et l'ancrage. Puis activez les bols situés juste au-dessus (aux genoux, par exemple), tout en revenant alternativement aux premiers, pour monter progressivement le long du corps jusqu'au-dessus de la tête, en frappant et en frottant les bols selon votre ressenti, autour de la personne et sur elle.

Après avoir fait sonner les bols plus aigus au-dessus de la tête, revenez aux bols graves afin de terminer par un ancrage.

L'ensemble des bols posés peut être avantageusement complété par un **bol mobile**, qui fait le lien entre tous. Le bol à poignée est très pratique pour cela car il est particulièrement maniable, ce qui permet d'atteindre aisément chaque zone du corps de manière fluide, ainsi que d'harmoniser les corps subtils.

PRATIQUE : *Équilibrage des hémisphères cérébraux*

Cet équilibrage peut se faire pour soi ou pour autrui, dans la position de votre choix. Frappez le bol, à une certaine distance des oreilles. Puis déplacez-le lentement d'un côté à l'autre de la tête.

En complément des bols, les **tingshas** apportent une touche légère et cristalline. Ces petites cymbales tibétaines épaisses en bronze, de la famille des crotales, se jouent par paire et sont reliées par un lacet de cuir. Leur son très pur recentre et aide à décristalliser des zones de blocage et de tension.

Elles sont particulièrement adaptées pour ouvrir ou fermer un espace de soin, de méditation ou de cérémonie.

Comme le corps absorbe les vibrations dont il a besoin pour son bien-être, soyez attentif aux changements de sonorité du bol, lors d'un soin sonore. Une baisse d'intensité indique une zone de résistance ou un manque de fluidité. Il est alors conseillé de rester un moment sur la zone concernée pour la nourrir des vibrations sonores, jusqu'à ce que le son du bol retrouve sa plénitude.

Les bols chantants, quelle que soit leur taille, sont de bons supports pour purifier et **harmoniser un lieu**. Ils nettoient l'atmosphère ambiante des énergies lourdes, tout en élevant le taux vibratoire.

PRATIQUE : *Purifier une pièce*

Après avoir posé votre intention de purification, faites le tour de la pièce à purifier, en tournant dans le sens horaire et en frappant régulièrement un bol tibétain tenu dans la main. Insistez sur les angles, où s'accumulent le plus souvent les énergies lourdes.

TÉMOIGNAGES

“ La vibration des bols tibétains m’amène tout de suite à être calme, rassurée. C’est comme si la peur que j’ai dans le corps disparaissait. Mon mental n’a plus de prise. Et à la fin de la séance, je ne ressens même plus le contour de mon corps, car je suis dans la vibration du bol.

Sylviane

“ Mes expériences avec les bols tibétains agissent principalement sur mon esprit, mes émotions. Cela me procure l’effet d’un voyage intérieur, une introspection, et aussi un véritable équilibre holistique. C’est un éveil de conscience qui a profondément amorcé ma transformation depuis 2012. Les bols m’ont aidée à déconstruire mes murailles…

Sabrina

“ Ce que j’aime dans les bols tibétains, c’est que les compétences techniques pour en jouer sont minimes, qu’il s’agit avant tout d’une qualité de présence.

Il y a tellement peu à faire et tout à sentir, ressentir… Et cela agit tout seul.

C’est le son qui opère, et en même temps, c’est très réconfortant, ample. On sent l’action sur les corps subtils, sans avoir besoin d’en rajouter.

Juste un bol, trois sons et tout est là… Ou presque :-)

Agnès

“ Ressentant le besoin de repos, le bol tibétain me procure comme une onde de paix. Ses vibrations me soutiennent et me calment. Je vois comme des vagues de vibrations de couleur en mouvement. Je pense que c’est un bon chemin pour moi, car j’ai du mal à me concentrer et à visualiser.

Christian

“ Pour un concert avec les bols tibétains, je vois les gens arriver plus ou moins agités de leur semaine, ça papote dans tous les sens. Après le concert, ils sont posés, calmes, détendus. Les bols tibétains apaisent beaucoup les personnes angoissées, émotives, dépressives. Ils aident à clarifier le mental, et calment notamment la rumination. Certains s’endorment, les plus connectés font de très beaux voyages sonores. J’ai eu des retours assez fabuleux. Une dame s’est libérée d’une névralgie (qui partait de la base du crâne jusqu’à l’épaule) qu’elle avait depuis plus d’un an.

Nathalie

BOLS DE CRISTAL

“ À la fin d’un de mes concerts, il y a quelques années, Véronique vient me voir avec Gérard, son compagnon. Celui-ci me demande si je connais les bols de cristal. Je lui réponds que j’ai eu le plaisir d’en jouer par deux fois, mais que je n’en possède pas. Il me propose aussitôt de m’en prêter deux, qu’il n’utilise pas en ce moment lors de ses pratiques de soin en ostéopathie. Dès le lendemain, je vais les chercher, lui promettant de les rapporter dès qu’il en aura besoin. Le temps passe, je profite avec délice de ces merveilleux vaisseaux de cristal, au son si pur et intense. Je revois Gérard quelques mois plus tard, lors d’un après-midi entre amis. C’est alors qu’il m’annonce que les bols continueront leur route avec moi, afin de toucher un grand nombre de personnes.

Quel incroyable cadeau ! J’étais peu fortunée à cette époque. Les bols de cristal coûtaient assez cher et restaient un rêve pour moi. En un instant, ce rêve est devenu réalité. ”

ORIGINES DES BOLS DE CRISTAL

Les bols de cristal – appelés aussi vaisseaux de cristal – sont utilisés comme instrument de musique et de soin depuis une trentaine d'années.

Les premiers font leur apparition dans les années 1940, pour les besoins de la haute technologie. Ils ont été conçus par une filiale française du groupe Saint-Gobain, spécialiste des miroirs et produits verriers depuis 1665. Grâce à la grande résistance du cristal aux hautes températures et aux variations de PH (acides et basiques), ces bols servent de creusets industriels pour la production des cristaux de synthèse, utiles à la fabrication des composants électroniques.

Soumis à une tension électrique, le quartz vibre à une fréquence stable et définie. Ses propriétés piézoélectriques[1] (électromagnétiques) permettent ainsi, grâce à leur puissant pouvoir conducteur, le bon fonctionnement des appareils électroniques tels que nos ordinateurs, téléphones portables, clés USB, radios, montres, etc. L'information y est stockée sur un réseau d'atomes de silicium.

Le cristal de roche est un minéral noble qui fait partie de la famille des quartz. Ce quartz incolore est principalement composé de dioxyde de silicium (SiO_2), présent également dans chaque cellule du corps humain. Essentiel à la vie sur Terre, le silicium est le deuxième élément en masse dans la croûte terrestre, après l'oxygène. Il est intéressant de noter que l'énergie cristalline est actuellement la fréquence la plus élevée sur Terre. L'usage quotidien des appareils électroniques, devenus indispensables dans notre société, peut faire penser que nous sommes entrés dans l'**âge de cristal**.

Ce n'est que vers la fin des années 1980 que certains musiciens et thérapeutes prennent conscience du fabuleux potentiel sonore des bols de cristal, et les détournent de leur fonction initiale pour les introduire dans l'univers musical vibratoire. Leur utilisation se démocratise de plus en plus, prouvant ainsi la reconnaissance de leurs nombreuses qualités thérapeutiques.

COMPOSITION ET MODE DE FABRICATION

Les bols de cristal classiques sont fabriqués selon un procédé industriel. Ils sont composés à 99,99 % de poudre de quartz filtrée de ses impuretés. Ce sable de silice est fondu à très haute température (environ 2 700 °C), avant d'être versé dans un moule centrifugé. En refroidissant, la pâte obtenue se fige sur les bords du moule, lui donnant sa forme, sa taille et l'épaisseur de sa paroi. Divers procédés interviennent alors pour modifier l'aspect final du bol. Les bols sont ensuite nettoyés dans plusieurs bains d'eau, avant d'être refroidis naturellement dans du sable.

Ils sont alors mesurés avec un accordeur qui permet d'en connaître la fréquence et la note la plus proche. Si besoin, il est possible d'affiner l'accordage d'un bol pour le rendre plus aigu, par une abrasion à la meule diamantée de son bord supérieur. Pour terminer, un coup de chalumeau est donné sur les bols clairs, pour en arrondir le bord et éviter qu'il soit coupant. Quant au bord des bols givrés, il est passé à la meule pour faire le chanfrein.

Notons qu'au niveau moléculaire, la structure cristalline résiste à la chaleur.

Les premiers bols de cristal destinés à un usage musical ou thérapeutique étaient fabriqués en Californie et au Canada. Aujourd'hui, la majorité des bols sont produits en Chine.

PRÉSENTATION DE DIFFÉRENTS BOLS

Le son du bol de cristal est profond et envoûtant. Bien que puissant, il est néanmoins délicat et subtil. Il a une grande amplitude et se diffuse longtemps et largement. Sa fondamentale est intense et homogène avec peu, voire pas d'harmoniques, ce qui lui confère un son clair très pur.

Les bols tibétains ont des caractéristiques plutôt solaires (couleur or et timbre brillant), tandis que celles des bols en cristal sont plutôt lunaires (blancheur et sonorité subaquatique).

Chaque bol est unique. Malgré des apparences qui peuvent être similaires, la qualité varie beaucoup d'un bol à l'autre. Les bols peuvent être de tailles différentes, allant essentiellement de 15 à 60 cm de diamètre, avec une épaisseur variant de 4 à 12 mm. En règle générale, plus ils sont gros, plus leur fréquence est grave.

Ils se déclinent en différentes variantes, telles que givré, transparent, alchimique, coloré, avec ou sans manche… Certains ont des symboles ou représentations significatives gravés au laser, dont l'énergie est amplifiée pendant le jeu.

• Bols de cristal givré

Ces bols blancs translucides sont les bols dits traditionnels ou classiques. L'extérieur de leur paroi est plus ou moins rugueux. Ce sont ceux que l'on trouve le plus fréquemment, ils sont souvent les plus grands et les plus lourds. Ce sont également les plus faciles à faire chanter. Ils favorisent une énergie de paix et de stabilité.

• Bols de cristal transparent

Ce type de bol est plus rare et onéreux. Avec un fond plat, les bols transparents ou clairs sont composés des mêmes matériaux que les bols de cristal givrés, mais leur procédé de refroidissement est un peu différent. Ils sont ensuite finement polis pour obtenir la transparence qui les caractérise. Généralement petits et légers, leurs parois sont fines et fragiles.

D'une qualité supérieure, ces bols ont un son très pur, caractérisé par une vibration qui dure particulièrement longtemps après avoir cessé de l'activer. Pour un même diamètre, le son d'un bol transparent est plus grave que celui d'un bol givré. Les bols transparents évoquent l'espace, la clarté et la pureté.

• Bols de cristal alchimiques

Ces bols alchimiques sont la résultante d'un assemblage de silice pure avec des minéraux ou des métaux. Les qualités thérapeutiques inhérentes aux minéraux et métaux qui composent les bols alchimiques sont amplifiées et diffusées par le quartz.

Pour les bols contenant des **minéraux** comme l'émeraude, le quartz rose ou l'améthyste, ces derniers ont été ajoutés en faible proportion (3 à 5 %), sous forme de poudre, au moment de la composition de base. Il existe donc autant de couleurs de bols que de minéraux, sachant que la couleur est la plupart du temps accentuée par un colorant. Les bols violets, qui sont les plus fréquents, contiennent de l'améthyste. Les rouges sont composés de poudre de rubis. Certains bols sont juste teintés, sans adjonction de minéraux.

La plupart d’entre eux existent en modèle translucide ou opaque.

Quant aux bols composés de **métaux**, ce sont des bols transparents qui ont été revêtus d’une fine pellicule d’un métal noble tel que l’or, l’argent ou le platine, fixée par électrolyse. Certains bols sont traités avec un gaz à base de titane qui leur donne de belles couleurs irisées.

• Bols de cristal thérapeutes ou praticiens

Tous les types de bols de cristal peuvent être munis, dès la fabrication, d’un manche en quartz, afin de les rendre maniables et parfaitement adaptés à un usage thérapeutique. Ils sont très faciles à tenir. On peut ainsi les promener dans l’espace pour en faire varier le son, ou encore les approcher avec dextérité de n’importe quelle partie du corps pendant un soin pour mieux diriger le son. L’extrémité du manche peut aussi être déposée directement sur le corps, comme on le ferait avec un diapason.

Il peut être utile de prévoir un support dans lequel encastrer le manche du bol thérapeute quand on n’utilise plus le bol, afin de libérer ses mains et permettre au bol de continuer à chanter jusqu’à la fin de la résonance.

PROPRIÉTÉS DES BOLS DE CRISTAL

Le jeu des bols de cristal a un double effet : celui lié à la vibration sonore qui en résulte, ainsi que celui lié à son matériau.

La silice dont sont constitués les bols de cristal entre instantanément en résonance avec le silicium qui contribue à la structure de base de notre corps. Le **silicium** est l'un des oligoéléments[1] les plus répandus du corps humain. Les plus fortes concentrations se retrouvent dans les os, les tissus conjonctifs (cartilage, tendons), la peau, les cheveux et les ongles.

En outre, le naturothérapeute Michel Dogna rappelle le fait que « le silicium est essentiel pour le fonctionnement du cerveau et que celui-ci est l'un de ses principaux composants. […] Le cerveau étant un ordinateur, il est normal que la silice soit l'élément de base pour son fonctionnement, comme pour tous les ordinateurs ! »

Cette affinité naturelle entre l'instrument et notre organisme nourrit nos structures cristallines, renforçant ainsi notre métabolisme.

La silice entre aussi en résonance avec l'eau de notre corps, structurée comme un **cristal liquide**.

> « La biophysicienne Mae-Wan Ho décrit comment l'organisme vivant, notamment le corps humain, est coordonné tout du long et reste "cohérent au-delà de nos rêves les plus fous". Il s'avère que chaque partie de notre corps est "en communication avec le reste par le biais d'un milieu liquide cristallin, réactif, harmonisable et dynamique, qui pénètre notre corps, depuis les organes et les tissus jusqu'à l'intérieur de chaque cellule". Cela signifie que ce "milieu" dans notre corps est une sorte de cristal liquide, donc un transmetteur idéal pour la communication, la résonance et la cohérence[2]. »

Parmi leurs nombreuses propriétés, les cristaux de cristal sont des transducteurs d'énergie : ils ont la capacité de transformer le son en lumière. Le son des bols de cristal offre ainsi un véritable **bain de lumière sonore**. Pour Marcel Vogel, chercheur d'IBM qui a effectué des recherches sur l'utilisation thérapeutique des cristaux de quartz :

> « Le cristal de quartz est un oscillateur. Vous pouvez l'accorder avec la pression. Vous pouvez le couper selon une configuration spécifique de sorte que lorsque vous l'accordez, il produit un son qui est subsonique. Ce son induit une luminescence dans le corps d'un individu. C'est une lumière froide produite par un changement de vibration électronique. Pour convertir le son en lumière, vous passez d'un niveau d'énergie inférieur à un niveau supérieur. L'énergie doit être comprimée et pulsée afin de la convertir en lumière. La cristallo-luminescence est le terme qui désigne la conversion des vibrations sonores en lumière dans des cristaux[3]. »

Émetteur et récepteur, le cristal de roche a la capacité d'absorber les énergies et de les transformer. Il est également mémoriel et amplificateur. Grâce à ses propriétés de conduction, **une intention émise est démultipliée**. Cela en fait une formidable pierre de programmation. Des écrits védiques spécifient que le cristal de quartz peut amplifier le processus de la pensée jusqu'à 15 000 fois, d'où la nécessité d'être particulièrement vigilant quant à ses pensées, comme à son état émotionnel et énergétique pendant le jeu des bols de cristal. On prendra donc soin de se poser et de se centrer avant de jouer, en veillant à maintenir une intention d'amour, pure et claire.

Les **hautes fréquences vibratoires** du cristal impactent le corps et corrigent ses déséquilibres, afin d'apporter bien-être et santé. Cette pierre d'équilibre par excellence est efficace pour dissoudre différents types de blocages, activer des transmutations cellulaires et élever le taux vibratoire. Elle apporte la clarté d'esprit et ouvre la conscience, ainsi que les perceptions subtiles. Aussi, l'énergie du cristal a parfaitement sa place pour accompagner le profond changement de paradigme que vit

actuellement notre société.

La structure interne spiralée du quartz et la forme arrondie des bols de cristal produisent un **son cristallin multidirectionnel et multidimensionnel**, qui remplit l'espace. Le son pur, vibratoire et circulaire de ces bols est perçu tant par l'oreille que par le corps. Enveloppant, il pénètre toutes les dimensions de l'être et traverse le corps pour le faire vibrer, lui procurant un véritable massage intérieur. Il aide à restaurer l'équilibre et l'harmonie. Il favorise la détente, la libération du stress et des émotions perturbatrices, apaise et clarifie le mental, régénère et harmonise nos différents corps subtils. Également, il active chacune de nos cellules et favorise leur harmonie. Notre ADN, dont la structure en double spirale est identique à celle du cristal, est alors immédiatement réinformé. En effet, l'identité de structure provoque un phénomène de résonance sympathique.

Si le son des bols tibétains a un large spectre harmonique, celui des bols de cristal est très réduit. Possédant peu d'harmoniques, la fondamentale de ces bols est intense et très pure, ce qui lui donne la puissance et la concentration du laser. Ce véritable **laser** sonore chirurgical agit comme une tête chercheuse en dirigeant une énergie cohérente hautement concentrée vers les zones qui en ont besoin. Sa vibration est fine, précise, directe. Elle touche les mémoires cellulaires et aide à faire remonter à la conscience tout ce qui doit l'être, vers une libération.

Ces instruments cristallins sont d'extraordinaires auxiliaires de méditation. Instruments de croissance, ils permettent d'approfondir un travail d'éveil intérieur et d'alchimie personnelle. Par ailleurs, ils nous ouvrent à une dimension cosmique.

Pour le Dr Mitchell L. Gaynor :

> « Considérez d'abord le bol de cristal comme un véhicule dont vous êtes le conducteur. Il importe que vous suiviez l'itinéraire proposé avec l'optique d'aller dans la bonne direction, d'avancer vers l'infini, vers la créativité et l'amour absolu. Il n'y a pas de destination finale. Il n'y a qu'un perpétuel devenir, une constante progression vers votre être le plus vrai[4]. »

Le cristal caractérise la forme la plus ordonnée de la matière solide. Il symbolise l'union des contraires entre la matière solide et la transparence immatérielle. Son énergie nous aide à nous reconnecter à notre dimension cristalline et à redécouvrir que nous sommes nous aussi un cristal pur. Elle nous relie ainsi à notre essence profonde, développe notre sentiment d'unité et notre lien avec l'infini.

Je partage ici quelques mots inspirés que j'ai reçus lors d'une méditation :

« Je suis un cristal dans le vent. Clair, solide et droit.
Témoin bienveillant et paisible de l'agitation de ce monde.
Accepter d'être pleinement dans mon centre, et heureuse d'y être.
Présence entière. Jouir et se délecter de chaque instant.
Juste se détendre et profiter d'être là, pleinement là.
Seules les peurs éloignent du centre. Lâcher, laisser faire et goûter à ce qui est là.
Joie contenue, paix, amour, lumière. »

JEU ET MODE D’UTILISATION

Le jeu des vaisseaux de cristal invite à un état de grande présence, empreint de délicatesse, sensibilité et conscience.

Pour être joué, le bol peut être posé sur la main, ou bien au sol sur un anneau en caoutchouc (parfois en feutre), afin qu’il soit bien stable.

Comme les bols tibétains, les bols de cristal peuvent être joués de deux manières : frappés ou frottés.

Un bâton recouvert de suédine est parfaitement adapté pour frapper très doucement la tranche extérieure du bol ou son flanc. Ce type de bol étant fragile, le geste doit être souple et délicat.

Les bols de cristal sont généralement plus faciles à faire chanter que les bols tibétains. Avant de commencer à frotter le bol, il est conseillé de lui donner un petit coup avec un bâton pour le mettre en vibration. Puis en veillant à ne pas étouffer celle-ci, tournez lentement le bâton en appuyant de manière régulière sur le rebord externe du bol, avec à la fois légèreté et une certaine fermeté. Positionnez le bâton en biais sur la tranche du bol – et non à plat. L’appui du bâton sur le rebord d’un bol givré que l’on fait chanter produit un bruit de frottement, qui peut être atténué en utilisant une mailloche munie d’une tête en silicone. La paroi des bols transparents étant très lisse, le frottement du bâton est alors inaudible lorsqu’on les fait chanter.

PRATIQUE : *Accueillir la vibration cristalline*

En position assise, observez simplement votre respiration naturelle pendant quelques minutes, afin d’apaiser votre mental. Prenez le temps de vous poser et d’aller à la rencontre de votre bol de cristal. D’un léger mouvement de balancement du bâton, faites sonner le bol plusieurs fois pour en savourer le son. Ouvrez-vous pleinement à accueillir sa pureté dans chacune de vos cellules et dans tous vos corps subtils. Puis promenez doucement le bâton sur la circonférence du bol, avec la délicatesse d’une caresse. Explorez comment vous pouvez modeler le son en modifiant la vitesse et la pression du bâton. Veillez toujours à ne pas trop pousser le son, afin qu’il reste doux et agréable. Tout en jouant, visualisez-vous entouré de pure lumière scintillante.

Grâce à sa stabilité et à sa large diffusion dans l’espace, le son du bol de cristal accompagne à merveille le chant harmonique. La fondamentale se fond avec celle du bol, pour un effet esthétique et thérapeutique des plus puissants. Les sonorités cristallines sont aussi très inspirantes pour la pratique du *humming* (chant bouche fermée), du *toning* (chant de voyelles ou de sons constitués d’une seule syllabe), des mantras ou du chant spontané.

PRATIQUE : *Chanter avec le bol de cristal*

Assis et détendu, faites chanter votre bol de cristal. Posez tranquillement votre voix sur la même fréquence, en gardant la bouche fermée, puis entrez en résonance avec le bol. Puis à votre rythme, toujours sur la même fréquence, chantez une même voyelle pendant quelques minutes. Étirez ce son jusqu’à ce qu’il devienne continu. En parfaite osmose avec le bol, goûtez aux vibrations de votre voix. Par la suite, vous pouvez explorer le toning avec d’autres voyelles. Puis, si un élan créatif se présente, laissez-vous inspirer par un chant spontané.

Lorsque plusieurs bols de cristal sont joués ensemble, leurs vibrations se mêlent harmonieusement en un vaste champ ondulatoire qui s’étend à l’infini. Elles invitent à rejoindre un espace hors du temps, où « tout est Un ». Les vaisseaux de cristal s’associent avec bonheur aux bols tibétains, pour offrir des paysages sonores variés et envoûtants.

SOIN AVEC LE BOL DE CRISTAL

La combinaison des propriétés du cristal de quartz, de la vibration sonore et de l'intention fait du vaisseau de cristal un outil riche et puissant. Aussi, il est essentiel en l'utilisant d'avoir une bonne présence à soi et une attention particulière.

Une harmonisation peut avantageusement commencer par les bols tibétains, qui facilitent la détente et posent le receveur dans un état d'ouverture, de disponibilité et de réceptivité accrue. Les bols de cristal prennent ensuite le relais, et permettent de travailler plus précisément sur un organe, une partie du corps ou une problématique spécifique. La précision de l'intention du receveur est ici primordiale, car elle sera grandement amplifiée par le quartz. En gardant la conscience de cela, les mêmes pratiques que celles proposées avec les bols tibétains peuvent être globalement reprises avec les bols de cristal. En revanche, il est déconseillé de poser un bol de cristal sur une personne pour éviter de prendre le risque qu'il tombe et se brise. Agissant comme une tête chercheuse, les sons cristallins trouvent d'ailleurs facilement le chemin pour atteindre les espaces qui ont besoin d'être fluidifiés.

PRATIQUE : *Auto-harmonisation avec un bol de cristal*

En position assise, connectez-vous au bol posé devant vous. Posez clairement une intention d'harmonisation, afin de vous laisser traverser par la force de vie. Demandez à l'intelligence du cristal d'œuvrer où cela est nécessaire. Commencez à faire chanter le bol pour vous imprégner de sa vibration. Tout en continuant à jouer, utilisez votre intention pour guider le son du bol : au niveau de vos pieds, puis en remontant très progressivement dans les différentes parties de votre corps, jusqu'aux épaules et aux bras, puis dans tous vos corps subtils. Prenez ensuite un temps d'intégration en silence.

Étant donné que le son du bol de cristal se diffuse largement, un seul bol peut suffire pour une harmonisation. Il sera promené dans les corps subtils, ou posé à côté du receveur en évitant la proximité de la tête.

Pour amplifier la spatialisation, deux bols seront posés et joués alternativement aux extrémités du corps, à une distance suffisante des pieds et surtout de la tête.

La rencontre sonore de deux bols génère parfois certains frottements, qui émettent des sons binauraux. Comme nous l'avons vu précédemment, ceux-ci favorisent des états modifiés de conscience propices au lâcher-prise et à la guérison. Pour Jonathan Goldman : « Dans le chaos qu'elle crée, la dissonance peut bouger l'énergie statique et permettre à la transformation de se produire, à condition de rester fluide en rencontrant son énergie[1]. »

Le volume sonore du bol est monté très progressivement, en veillant tout particulièrement à ce qu'il ne devienne pas trop puissant. Des sons trop intenses et intrusifs pourraient déchirer les corps subtils. L'efficacité du soin n'est pas proportionnelle au volume sonore : la vibration agit tout autant à faible volume.

Après un soin, il est conseillé de procéder à un **nettoyage énergétique** du bol de cristal, même si l'on peut considérer que sa vibration cristalline purifie le bol lorsqu'il est joué. Poser une intention de nettoyage amplifie l'effet, de même que visualiser une douche de lumière qui emporte toutes les énergies lourdes dans la terre pour les transmuter.

Comme cela se pratique avec les minéraux, le bol peut également être purifié ou rechargé auprès des éléments naturels : sur la terre, au bord d'une rivière, à la lueur du soleil ou de la lune…

Le bol de cristal est d'une grande efficacité pour purifier et dynamiser par exemple un minéral, un

symbole, un bijou, un aliment, un remède naturel ou encore de l'eau. Pour cela, l'objet est déposé à l'intérieur du bol, sur un petit tissu qui évitera les grésillements. Le bol est ensuite joué avec l'intention souhaitée.

Tout comme un cristal de quartz peut être programmé, il en est de même pour un vaisseau de cristal. Une intention spécifique est alors projetée sur le bol, pour être par la suite amplifiée lors de son jeu.

Des minéraux, des symboles, voire des mots notés sur un papier, peuvent aussi être déposés dans un bol pour en diffuser leurs vertus et propriétés.

Enfin, plus puissant et précis que le bol tibétain, le bol de cristal est idéal pour le nettoyage vibratoire d'un lieu, afin de libérer celui-ci des énergies négatives en tout genre. Le lieu peut ainsi remonter en vibration, rayonner et retrouver une énergie saine et harmonieuse.

TÉMOIGNAGES

“ J’avais déjà croisé les bols de cristal, mais sans les avoir vraiment rencontrés. J’ai adoré le moment pendant lequel tu nous as fait jouer ensemble : on avait trois bols complètement différents à apprivoiser, avec des sons très variés. Les soins ont également été très puissants, avec les bols et la voix. J’ai vraiment aimé la rencontre du bol et de la voix, qui donne des vibrations incroyables. J’ai ressenti à la fois la puissance et la délicatesse. Le voyage sonore m’a mis dans un état hyper agréable. J’ai senti un profond relâchement, tout en restant bien alignée.

Corinne

“ Le concert de bols de cristal est venu chercher mon squelette, avec des micromouvements. Mon corps s’ajustait au cheminement des sons, par petites touches, le bas du dos se plaquait au sol, alors que les poignets se détendaient, une cheville craquait, les épaules lâchaient, fondant doucement dans le tapis, relâchement de la nuque, exploration du regard de l’intérieur vers l’extérieur, et inversement. Une respiration s’installait provisoirement, regard, sensations, ajustements vers une fluidité, une circulation vibratoire dans les os !

Michelle

“ L’impression dominante à l’écoute du son des bols de cristal a été : force et puissance. Le son se propage fort et très loin. Pendant le voyage sonore, ces sons m’ont fait voyager loin…

Gérard

“ J’ai été très agréablement surprise par la douceur avec laquelle tu as joué les bols de cristal. Le mot « sculpté » est vraiment idéal pour parler de ce que tu proposes. Toutes ces interactions de sons, ces rencontres de vibrations qui font des oscillations, des vagues, des mouvements… Je voyais plein de formes qui s’intégraient les unes aux autres. La diversité des sons proposés est incroyable. Au niveau de l’énergie, je sens cette verticalité très présente, et le reste se réorganise autour. L’association du bol et de la voix est très intéressante et donne envie d’explorer.

Karen

“ Je redécouvre à chaque fois les bols de cristal, toujours différents pour moi. Associés au chant harmonique, les bols de cristal font vraiment du bien. Je me suis sentie habitée par le son et j’ai trouvé que c’était très agréable. Je me suis laissé emporter par le soin, avec de la chaleur, de la détente. Pendant cet ensemble de sonorités très riches, je voyais des couleurs et des formes géométriques. J’ai très bien dormi la nuit qui a suivi, et le lendemain matin je me suis sentie vraiment lavée.

Laurence

“ Les bols de cristal me font penser aux aurores boréales. Quand ils se mettent à vibrer, c’est toute une danse qui se met en place. Une danse invisible, mais ô combien perceptible ! Le son va et vient, ondule et se déplace autour de nous avec une intensité variable. Les vibrations de ces bols entrent en résonance avec notre corps et nous emportent dans un voyage hors du temps.

Barbara

DIAPASONS THÉRAPEUTIQUES

ORIGINES ET PRÉSENTATION DES DIAPASONS

Le diapason à branches – ou diapason-fourche – est un instrument métallique habituellement utilisé par les musiciens et les chefs de chœur pour donner le La 440 Hz, référence actuelle de la musique en Occident.

> « Le diapason est constitué de deux lames (branches) épaisses parallèles, soudées en forme de U et prolongées par une tige. Les branches en métal élastique (usuellement l'acier) en vibrant émettent un son à la fréquence étalonnée ; ce son est amplifié si l'on pose la base du diapason sur une cavité résonnante[1]. »

Pour activer le diapason, on en saisit la tige de sorte que les branches puissent vibrer librement, puis on frappe une des deux branches sur une surface ferme. Les branches vibrent dans un très rapide mouvement de va-et-vient, émettant ainsi une fréquence pure, quasiment dépourvue d'harmoniques, que l'on peut entendre en plaçant le diapason à quelques centimètres de l'oreille.

La hauteur du diapason a beaucoup varié dans les siècles passés (de 370 à 563 Hz[2]), d'une époque à l'autre, d'un lieu à l'autre et d'un instrument à l'autre. Il existe en réalité une infinité de La, variant de nos jours de 432 à 448 Hz.

S'il est recommandé par une norme internationale d'accorder les instruments de musique à la fréquence de 440 Hz pour le La, il s'agit en fait d'une pure convention.

D'après Fabien Maman :

> « Tous les orchestres du monde s'accordent sur le La 440 avant d'exécuter un morceau. C'est le trompettiste et luthiste anglais John Shore, l'inventeur du diapason en 1711, qui a instauré cet usage. […] Les mesures que nous avons depuis 1500 montrent que le diapason a oscillé autour de cette hauteur moyenne, plus haut ou plus bas. Parfois on s'accordait délibérément plus haut, dans les salons, plus bas, dans les églises. Mais plus on avance dans le temps, plus les différences se réduisent, comme si l'on s'acheminait inconsciemment vers la valeur idéale de 440 Hz. […] En 1939, on a établi la norme officielle de 440 Hz, confirmée en 1953 par la Conférence internationale de Londres (pour une température de 20 °C)[3]. »

La normalisation a répondu au besoin d'avoir un diapason commun pour faciliter le commerce des instruments de musique, ainsi que la pratique instrumentale des musiciens d'orchestre qui voyageaient d'un lieu à l'autre. C'est un repère nécessaire à l'universalisation de la musique.

Notons qu'il existe une variabilité du son en fonction de la longitude, de la latitude, de la température et de la pression atmosphérique. Un La à 416 Hz ne sonnera donc pas à la même hauteur en fonction des conditions géographiques et climatiques. Par exemple, un instrument à vent fabriqué pour jouer à 440 Hz à 20 °C produira à 15 °C un La à environ 436 Hz. Si l'on descend à 10 °C, ce même instrument jouera un La à environ 433 Hz ! Les orchestres classiques s'accordent souvent à 444 Hz, pour avoir un son plus brillant.

Ce choix du La 440 Hz suscite cependant quelques controverses. Un courant actuel affirme que la fréquence harmonisante de base est 432 Hz. La différence de 8 Hz, qui correspond presque à un sixième de ton, est à peine audible.

Selon Emmanuel Comte, qui a étudié spécifiquement ce sujet : « La fréquence du La à 432 Hz n'est pas une norme et n'a semble-t-il jamais été employée préférentiellement à d'autres types de fréquences. » Il considère que la plupart des arguments en faveur du La 432 Hz sont fantaisistes et ne reposent sur rien de vraiment solide.

Quant à Fabien Maman, il évoque les propriétés particulièrement bénéfiques de la fréquence 440 Hz.

Dans sa recherche fondamentale en biologie cellulaire, il constate que la masse cellulaire devient systématiquement rose sous l'effet du La 440. Le rose s'est révélé être pour lui la couleur de l'amour, le « maître de la couleur ».

L'utilisation du diapason dans le cadre de la médecine est moins connue, mais elle existe depuis le XVIe siècle, en parallèle de la création du diapason musical. Le physicien français Joseph Sauveur, père de l'acoustique musicale, proposa le Do 256 Hz comme le ton de référence scientifique, lequel a été repris entre autres par Ernst Chladni pour ses expériences acoustiques.

L'usage des diapasons 256 Hz a ensuite été emprunté par les médecins, afin d'expérimenter la conduction osseuse du son. Il est encore en vigueur de nos jours, ainsi que le 128 Hz, pour diagnostiquer des dysfonctionnements de l'oreille moyenne ou interne.

En neurologie, le diapason médical sert à évaluer la sensibilité proprioceptive, par la pallesthésie (sensibilité osseuse aux vibrations).

Enfin, certains kinésithérapeutes utilisent le diapason afin de détecter une fracture : le diapason vibrant est placé sur l'os suspect, ce qui provoque une douleur s'il y a fracture.

Le mot « phonophorèse » a été inventé et défini dans les années 1950 par le Dr Jean Lamy, qui a introduit l'usage des diapasons pour stimuler les points d'acupuncture.

La thérapie du diapason a été mise en avant par le Dr John Beaulieu, naturopathe québécois, compositeur et conseiller en santé mentale. Il découvre en 1974 que les diapasons peuvent être utilisés pour accorder le système nerveux central, et étudie alors longuement les effets sur la conscience de chaque intervalle pythagoricien, à l'aide d'un set de huit diapasons.

Par la suite, des niveaux de fréquences correspondant à des organes ou à des méridiens ont été proposés par Fabien Maman.

C'est dans la lignée de ces découvertes et expérimentations que différentes gammes de diapasons thérapeutiques ont été créées pour être spécifiquement utilisées en sonothérapie.

Les diapasons ont chacun leur propre fréquence sonore précise, pure et presque dénuée d'harmoniques, qui correspond à leur vitesse de vibration. Ils émettent un faible volume sonore et une profonde résonance.

Ils sont fabriqués dans un alliage d'acier ou d'aluminium (plus léger et plus sonore). Les fréquences des diapasons utilisées pour la sonothérapie s'échelonnent de 32 Hz à 4 225 Hz.

Lorsque l'on pose le pied vibrant du diapason directement sur le corps, sa fréquence se propage grâce à la conduction osseuse. Le son voyage le long des os dans tout notre corps, également conduit par les liquides qui s'y trouvent. Pour rappel, la vitesse de propagation du son est 4,5 fois plus rapide dans l'eau que dans l'air.

PRATIQUE : *Conduction osseuse*

Bouchez une oreille avec un doigt. Avec l'autre main, tapez une des deux branches du diapason et posez le pied du diapason sur l'os du coude. Vous constatez que le son est entendu directement dans l'oreille, uniquement par conduction osseuse.

Certains diapasons sont munis d'un **lest** à l'extrémité de chaque branche.

Les lests permettent d'avoir des diapasons plus courts pour les basses fréquences et donc plus maniables et transportables. Ils jouent aussi sur la qualité vibratoire : la vibration des diapasons lestés (ou pondérés) est plus intense mais dure moins, et contient peu d'harmoniques.

A contrario, les diapasons non lestés (non pondérés), dits éthériques, vibrent moins fort, plus longtemps et émettent davantage d'harmoniques.

TENUE ET MODE D’UTILISATION

L’utilisation des diapasons est relativement simple et accessible à tous.

Saisissez-le par la tige afin que les branches puissent vibrer librement, puis frappez d’un petit coup sec aux deux tiers du côté plat d’une des deux branches, sur une surface ferme pas trop dure : par exemple sur le genou, le bas de la paume ou un activateur en caoutchouc. Une de ses branches peut aussi être percutée par une petite mailloche à l’extrémité caoutchoutée.

Veillez à ne pas toucher les branches du diapason, afin de ne pas en étouffer la vibration, qui sera accompagnée jusqu’à disparition. Il est conseillé d’attendre encore un minimum de 15 secondes avant de retirer le diapason, pour être sûr que la vibration ne soit plus présente.

Il existe trois manières d’utiliser les diapasons :

En contact direct avec le corps, sur la peau ou sur les vêtements : pour une action plus physique, par conduction osseuse.

En balayage, à faible distance du corps et dans les corps subtils, avec un seul diapason ou deux frappés doucement ensemble : réaliser des cercles (pour unifier), des lemniscates (pour équilibrer droite/gauche et haut/bas), des spirales (sens horaire pour tonifier, sens antihoraire pour disperser), au-dessus de tout le corps et particulièrement au niveau des chakras.

Près des oreilles : pour l’écoute et une action directe sur le cerveau. Le diapason est approché de l’oreille après avoir été activé. Les deux branches se positionnent en parallèle du pavillon de l’oreille, à une distance de 3 à 5 cm. Si deux diapasons de fréquence différente sont écoutés en même temps, ils sont ensuite intervertis afin de rétablir l’équilibre.

Voici quelques précautions à prendre pour l’utilisation des diapasons :

- Veillez à maintenir une pression suffisante, en vous assurant qu’elle reste agréable.
- Lorsque le diapason est posé sur le corps, bougez le moins possible et vérifiez que le diapason ne glisse pas.
- La vibration du diapason gagne à être associée à une visualisation d’énergie ou de lumière, qui amplifie ses effets bénéfiques. Même inaudible, la vibration du diapason est maintenue jusqu’au bout. En effet, si les sons émis juste après la frappe du diapason agissent plutôt sur le corps physique, les vibrations suivantes sont plus fines et travaillent davantage sur les plans subtils.

Pour une utilisation sur le corps, un **embout avec un minéral** intégré peut être vissé sur le pied du diapason. La vibration du diapason est alors informée par le minéral, qui peut être un cristal, un quartz rose ou une améthyste. Elle est ainsi amplifiée énergétiquement lorsqu’elle se propage dans le corps.

Cet embout permet un toucher plus agréable et plus doux, tout en facilitant le déplacement du diapason sur le corps.

PROPRIÉTÉS GÉNÉRALES DES DIAPASONS

Le diapason crée un pont entre le son et la structure corporelle. Ses ondes sonores courent le long des os, des muscles, des nerfs, des méridiens, etc. Elles traversent tous les tissus et se propagent dans le corps entier, purifient, harmonisent et renforcent le système énergétique. Notre corps et nos énergies sont ainsi réaccordés.

Ces outils thérapeutiques sont efficaces pour relaxer, alléger et dissoudre le stress, apporter du bien-être, apaiser les douleurs et soulager la souffrance. Ils peuvent rétablir l'équilibre indispensable à une bonne santé.

Les diapasons peuvent être posés sur toutes les parties du corps, les points d'acupuncture, les zones réflexes, les chakras, etc. Ils agissent avec précision aux endroits nécessaires. Leurs vibrations sont captées entre autres par la peau, qui est le plus grand récepteur du corps avec une surface d'environ 1,8 m^2. La peau est remplie de centaines de milliers de récepteurs sensoriels, dont les « corpuscules de Pacini[1] » qui sont extrêmement sensibles à la vibration et la transmettent à la moelle épinière et au cerveau. Ce dernier décharge alors des hormones qui ont un impact favorable.

Un soin avec les diapasons procure une grande détente et un massage en profondeur, et donne la sensation que le son vient de **l'intérieur**. Du fait de cette particularité, les diapasons peuvent être favorablement utilisés avec les personnes autistes : ayant la sensation que le son vient de leur monde intérieur, elles ne ressentent pas les vibrations du diapason comme étant intrusives.

Les diapasons stimulent le flux d'énergie, agissent sur les corps subtils, et peuvent ouvrir des portes sur les mondes intérieurs. Ils invitent à « tendre l'oreille à l'intérieur du corps » et à entrer en soi.

Dans son livre très complet sur les diapasons, John Beaulieu évoque un autre aspect intéressant :

> « Utiliser un diapason est une façon simple et facile pour provoquer une transformation existentielle. Les tonalités des diapasons constituent une spirale autour d'un point fixe. Nous sommes attirés vers ce moyeu stable, permettant à notre système nerveux d'évoluer naturellement vers une autre tonalité. […] Quand on prend conscience qu'une nouvelle vibration/phase existentielle approche, on devrait naturellement passer par le point mort et ainsi lui permettre d'éclore[2]. »

Les vibrations des diapasons stimulent la libération d'oxyde nitrique, NO ou monoxyde d'azote. Cette molécule gazeuse, qui remplit les fonctions d'un neuromodulateur, est un agent déterminant pour la santé générale. L'oxyde nitrique permet au sang, aux nutriments et à l'oxygène de circuler efficacement dans toutes les parties du corps. Antibiotique, antibactérien, antiviral, antitumeur, puissant vasodilatateur, il stimule nos défenses immunitaires et améliore notre mémoire, ainsi que la qualité de notre sommeil. Comme le fait observer John Beaulieu :

> « L'oxyde nitrique est essentiel à toute vie – humaine, animale et végétale. Dans notre corps humain, l'oxyde nitrique est fabriqué à l'intérieur de nos cellules vasculaires, nerveuses et immunitaires. Il est ensuite libéré de façon rythmée dans les tissus environnants sous forme de gaz. Il participe au bon fonctionnement de tous les principaux systèmes organiques. […] La recherche suggère que les vibrations transférées aux cellules neuronales, endothéliales et immunitaires par les diapasons stimulent l'oxyde nitrique et déclenchent une cascade d'événements physiologiques qui influencent directement notre santé, notre bien-être, notre état d'esprit et notre conscience. En comprenant l'oxyde nitrique, nous pouvons établir un lien scientifique entre la science moléculaire, la médecine et le son[3]. »

Les diapasons **lestés** sont particulièrement adaptés pour une application corporelle. Les lests sont

surtout utilisés pour les basses fréquences : 24, 32, 64 et 128 Hz. Lorsque leur pied est placé sur le corps, les vibrations sont profondes et vibrent directement dans les os, ce qui facilite la libération des tensions.

Quant aux diapasons **non lestés**, ils se positionnent essentiellement à proximité des oreilles ou en balayage dans l'aura. Ils sont davantage utilisés pour des effets sur le plan psychique et éthérique, avec les sets : ondes cérébrales, solfège sacré, Fibonacci, etc.

PRÉSENTATION DE DIFFÉRENTS DIAPASONS THÉRAPEUTIQUES

Il existe une grande gamme de diapasons, que l'on peut se procurer à l'unité ou par set. Ils couvrent des usages très variés et un large spectre d'utilisation : acupuncture, réflexologie, relaxation, kinésithérapie, ostéopathie, etc.

De nombreux sets sont proposés pour agir sur les différents plans de l'être : pour les chakras, les méridiens, les organes, ou en lien avec les ondes cérébrales, les minéraux, les planètes, les archanges ou encore le solfège sacré, la gamme thérapeutique de Pythagore, de Fibonacci, etc.

C'est à chacun d'explorer, de se laisser appeler afin de trouver ce qui lui convient. Rappelons que toutes ces théories qui consistent à faire des correspondances avec les fréquences sont discutées. Ainsi, pour Jonathan Goldman, il n'existe pas de fréquence universelle.

Parmi la grande variété de diapasons thérapeutiques, j'ai choisi de vous présenter ceux qui sont les plus fréquemment utilisés.

DIAPASONS THÉRAPEUTIQUES DE BASE

Les trois diapasons thérapeutiques de base sont accordés sur la fréquence fondamentale de 8 Hz, qui correspond à la vibration du battement électromagnétique de la Terre : on l'appelle « résonance de Schumann » ou « onde de Schumann ». Ils sont parfois appelés **diapasons ostéophoniques** (ou Otto), car ils font particulièrement vibrer les os. Les fréquences utilisées sont celles de 32, 64 et 128 Hz.

Après que Nikola Tesla en a eu pressenti l'existence en 1905, le physicien allemand Winfried Otto Schumann a démontré dans les années 1960 la présence d'ondes électromagnétiques terrestres de très basses fréquences, dont certaines sont amplifiées par résonance. Elles se situent dans la cavité formée par la surface de la Terre – laquelle agit comme un énorme circuit électrique – et le bas de l'ionosphère, situé à environ 60 km d'altitude. La principale source de ces ondes électromagnétiques sont les éclairs des orages. Ces ondes forment un ensemble de pics spectraux, qui se produisent à plusieurs fréquences entre 6 et 50 Hz. La fréquence fondamentale de Schumann est de 7,8 Hz. Ceci est une moyenne décrivant un phénomène en constante fluctuation, globalement stable sur le long terme.

Un courant actuel affirme que la fréquence de Schumann ne cesse de croître depuis les années 1980, favorisant ainsi l'élévation du niveau de conscience de l'humanité. Or, pour les physiciens, il s'avère que cela n'est pas possible, puisque son calcul dépend des deux constantes que sont la vitesse de la lumière et le rayon de la Terre. Pour Emmanuel Comte : « Aussi longtemps que les particularités de la cavité électromagnétique de la Terre restent les mêmes, ces fréquences restent stables. Elles entrent en résonance avec la circonférence terrestre et n'évoluent pas[1]. »

La fréquence de Schumann est comme le battement de cœur de notre Terre, elle est nécessaire à tout ce qui vit sur Terre. La Nasa diffuse d'ailleurs la fréquence vibratoire de notre planète à ses astronautes pour éviter qu'ils aient le mal de l'espace, deviennent hagards et se mettent à délirer.

Pour l'usage de ces diapasons, la fréquence de Schumann a été arrondie à 8 Hz. Notre oreille ne captant pas en dessous de 20 Hz, elle fait alors un transfert d'octaves de la fréquence 8 Hz pour la rendre audible, en correspondance avec ses harmoniques : H4 (32 Hz), H8 (64 Hz) et H16 (128 Hz).

Il est intéressant de constater que 8 Hz est l'interface entre les ondes Alpha (8-12 Hz) et les ondes Thêta (4-8 Hz). Les ondes cérébrales de la relaxation et de la méditation sont donc accordées avec les ondes terrestres majeures. Nous sommes comme des diapasons, accordés avec le diapason de la Terre.

Ces diapasons thérapeutiques sont fabriqués en aluminium médical, et munis de lests, ou curseurs. Les

trois fréquences de base sont principalement utilisées directement sur le corps (zone douloureuse, point d'acupuncture ou de réflexologie, etc.), mais aussi au niveau des oreilles ou en balayage proche du corps.

Le diapason **128 Hz**, dit « universel », est très généraliste et polyvalent. Il est particulièrement efficace sur le dessus du crâne, au niveau du front, des clavicules, du sternum, des paumes des mains, des plantes des pieds et de chaque côté de la colonne vertébrale. Il est idéal pour travailler sur la mobilité et la raideur des articulations. Il aide à équilibrer le système nerveux autonome. Il favorise la cicatrisation, soulage la douleur et active la production d'oxyde nitrique.

PRATIQUE : *Harmonie du cœur*

Activez un diapason 128 Hz et placez-le sur votre sternum, au niveau du chakra du cœur. Fermez les yeux et accueillez les vibrations sonores, tout en laissant votre cœur s'ouvrir et s'expanser. Visualisez la source de lumière à l'intérieur de votre cœur, qui se diffuse largement en vous et autour de vous. Prenez quelques respirations profondes avant d'ouvrir à nouveau les yeux.

Le fait d'utiliser simultanément deux diapasons crée un mouvement vibratoire – comparable au champ magnétique produit entre deux aimants – qui amplifie l'effet thérapeutique.

Ainsi, deux diapasons de fréquence identique peuvent être disposés en parallèle sur deux points symétriques comme les hanches, les épaules, de chaque côté des genoux ou des chevilles…

Il est également possible d'utiliser deux diapasons de fréquences différentes, en en posant par exemple un grave sur le sacrum et un plus aigu plus haut sur le dos pour apaiser une sciatique, ou encore un grave sur le bas-ventre et un aigu dans le creux de l'estomac pour favoriser la digestion. Le diapason le plus grave sera positionné vers le bas du corps et le plus aigu vers le haut.

PRATIQUE : *Souplesse des articulations*

Tenez un diapason 128 Hz (ou 64 Hz) dans chaque main, et activez-les l'un après l'autre. Posez-les symétriquement de chaque côté d'une articulation (genou ou cheville). Ressentez le son qui voyage et détend les tissus. Recommencez plusieurs fois en changeant la position des diapasons autour de l'articulation.

Dans son livre *La Thérapie par les sons*[2], Olivea Dewhurst-Maddock recommande de poser successivement le pied du diapason sur différents points de notre colonne vertébrale, et tout particulièrement à son sommet, au niveau de l'atlas (sous la protubérance occipitale), ainsi qu'au creux de la fourchette sternale. Sur ces deux points clés, les vibrations du diapason résonnent et harmonisent cellules, os, muscles et tissus de notre organisme.

Un massage sonore du dos peut être proposé avec les diapasons. Pour cela, le receveur est allongé sur le ventre. Posez deux diapasons 64 Hz sur le sacrum, puis remontez de chaque côté de la colonne vertébrale. À partir du niveau de la taille, continuez avec les 128 Hz et remontez jusqu'à la base du cou.

Le diapason **64 Hz**, qui vibre une octave en dessous du 128 Hz, est complémentaire au 128 Hz. Il convient davantage à la partie inférieure du corps (du bassin aux pieds) et sera utilisé pour la base de la colonne vertébrale (de chaque côté des lombaires, sur le coccyx et le sacrum). Il active la circulation du sang.

Le **32 Hz** s'utilise en balayage à faible distance du corps, pour lisser l'aura. Il est plus approprié pour le bas du corps : bassin, genoux, pieds. Ses basses vibrations sont très apaisantes et en font un puissant antidouleur. Il agit sur les systèmes nerveux et lymphatique. Le pied du diapason, tout comme la base de la fourche, peuvent être directement posés sur les os des épaules, hanches, genoux et chevilles.

DIAPASONS PLANÉTAIRES

Les travaux de Hans Cousto établissent la relation entre toutes les vibrations sur Terre comme au Ciel. Ils sont à la base de l'accord des diapasons nommés « planétaires ». Ils nous syntonisent avec notre environnement cosmique naturel et nous aident à retrouver l'harmonie universelle : « Quand la personne est en accord avec le cosmos, alors le cosmos entre en résonance avec la personne[3]. »

Ces treize diapasons sont accordés sur les différentes fréquences planétaires (vues précédemment dans le chapitre sur la présentation des bols tibétains). Sept d'entre eux sont parfaitement adaptés pour être positionnés sur les **chakras**, ou au-dessus, afin de permettre leur équilibrage.

PRATIQUE : *Harmoniser ses chakras avec les diapasons planétaires*

Disposez à côté de vous les sept diapasons planétaires correspondant aux chakras. Vous pouvez être en position assise ou allongée. Activez puis posez le diapason *Jour terrestre* sur votre os pubien pour harmoniser le premier chakra, ceci trois fois de suite. Faites de même avec chacun des diapasons suivants : *Lune synodique* sous le nombril pour le 2e chakra, *Note du Soleil* sur le plexus solaire pour le 3e chakra, *Année terrestre* au milieu de la poitrine pour le

4e chakra, *Mercure* sur la fourchette sternale pour le 5e chakra, *Vénus* entre les sourcils pour le 6e chakra, et enfin *Année platonique* sur le dessus de la tête pour le 7e chakra. Prenez ensuite un temps pour ressentir le bien-être et l'alignement procurés.
Les chakras peuvent également être harmonisés par deux : 1/2, 2/3, etc.

Dans cette série, le diapason du 4e chakra (136,1 Hz) est considéré comme universel. On l'appelle également le **diapason OM**.

Les diapasons planétaires peuvent enrichir la pratique de l'astrologie et accompagner des soins en astrothérapie. Cela permet de bénéficier des énergies propres à chaque planète. Certains astrologues les utilisent par exemple pour harmoniser les aspects dissonants d'un thème astral.

DIAPASONS DES MÉRIDIENS

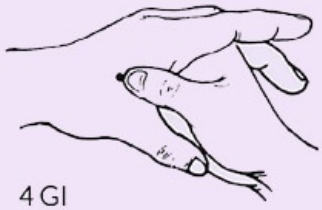
Le set « Méridiens » est composé de quatorze diapasons non lestés correspondant chacun à un des douze méridiens principaux, ainsi qu'à ceux des vaisseaux Gouverneur et Conception. Leurs fréquences couvrent un large spectre et ne sont pas communiquées. Ce set est utilisé en médecine traditionnelle chinoise pour amplifier la dimension énergétique de cette pratique ancestrale.

Lorsque le diapason est utilisé sur les **points d'acupuncture**, on parle de sonopuncture ou de phonophorèse. Le pied du diapason oscillant se substitue à l'aiguille. Il est posé directement sur le corps, permettant aux vibrations de se propager le long des méridiens, afin d'équilibrer les flux d'énergie.

Seul un thérapeute formé à la médecine chinoise est habilité à pratiquer la science complexe de l'acupuncture. Il est cependant possible et relativement simple de la pratiquer sur certains points utilisés en digitopuncture.

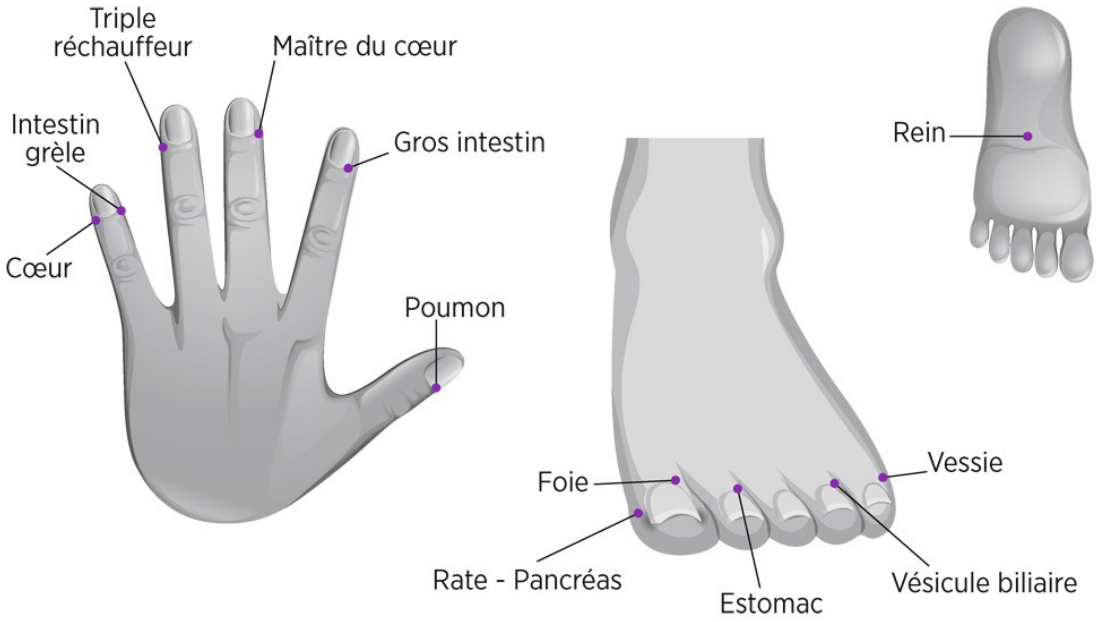
PRATIQUE : *Torrent harmonisateur*

Également appelé « Union de la vallée » ou « Gueule du tigre », le point **4 GI** (Gros Intestin) est situé au dos de la main, sur le plus haut point du muscle entre la base du pouce et de l'index. C'est un des plus utilisés en acupuncture en raison de sa large gamme d'utilisation. Il aide le corps à se détendre et il est particulièrement utile pour soulager toutes sortes de douleurs au visage, dont les yeux, les oreilles et le nez. Il sert à traiter de nombreux problèmes tels que maux de tête, constipation, insomnies, stress, épaules et cou tendus.



Posez trois fois de suite le diapason « Gros Intestin » (ou un diapason universel) sur le point 4 GI, sur une main puis sur l'autre. Il ne faut pas toucher ce point chez les femmes enceintes.

Pour activer l'énergie de tout un méridien, le diapason pourra être posé sur les points Tsing, qui sont les points d'arrivée et de sortie de chaque méridien, localisés à la racine des ongles des doigts et orteils.



Points d'entrée et de sortie des méridiens.

Basée sur la recherche de Fabien Maman, l'académie Tama-Do propose également un set « Méridiens », avec un ensemble de douze « Diapasons classiques » accordés sur des fréquences différentes de celles du set précédent. Fabien Maman a étudié l'impact de la vibration de chaque ton et demi-ton. Il a élaboré les principes guérisseurs du son, ainsi que les correspondances entre les douze notes de la gamme chromatique (échelle sonore de référence de la tradition thérapeutique chinoise) et les douze méridiens et organes associés. Les résultats de sa recherche sont d'ailleurs corroborés par les travaux du physicien Joël Sternheimer qui a travaillé sur les protéodies. Fabien Maman utilise des diapasons accordés au La 220 Hz, qui procurent une résonance grave plus intense dans les corps physique et éthérique que les diapasons à 440 Hz. Il recommande trois applications successives sur chaque point :

> « La tige de base du diapason reste en contact avec la surface de la peau, dont la vibration stimule le méridien et l'organe. Pendant ce temps, la fourche du diapason, vibrant à l'opposé, envoie la même énergie vers le champ magnétique de l'aura ; elle délivre son message dans la contrepartie éthérique du méridien, ouvrant l'espace de la conscience. La vibration émise par le diapason agit dix fois plus rapidement que celle de l'aiguille[4]. »

Une fois l'énergie vitale rétablie, les dysharmonies s'estompent, faisant disparaître par le fait même les symptômes associés.

Pour renforcer l'effet thérapeutique, Fabien Maman associe également des couleurs :

> « La couleur est un précieux adjuvant au son des diapasons, pour agir sur le corps physique. Tandis que le diapason transmet sa vibration sonore au méridien d'acupuncture, aux cellules et à l'ADN, le faisceau de couleur renforce cette vibration en soutenant le champ d'énergie autour du diapason. La couleur et le son, tous deux de nature vibratoire, se confortent mutuellement pour éliminer les blocages énergétiques dans l'aura[5]. »

MÉRIDIEN	NOTE	FRÉQUENCE
Intestin Grêle	DO	130,81 Hz
Vessie	DO#	138,59 Hz
Reins	RE	146,83 Hz
Maître Cœur	RE#	155,56 Hz
Triple Réchauffeur	MI	164,81 Hz
Vésicule Biliaire	FA	174,61 Hz
Foie	FA#	185,00 Hz
Poumons	SOL	196,00 Hz
Gros Intestin	SOL#	207,65 Hz
Estomac	LA	220,00 Hz
Rate Pancréas	LA#	233,08 Hz
Cœur	SI	246,94 Hz

DIAPASONS SOLFEGGIO

Les fréquences sonores « Solfeggio », ou « Solfège sacré », sont assez mystérieuses. Elles auraient été utilisées dans les anciens chants grégoriens. Grâce à leur puissante résonance énergétique, leurs sonorités particulières auraient offert de grandes bénédictions spirituelles lorsqu'elles étaient chantées en harmonie pendant les messes religieuses.

On attribue au moine bénédictin Guy d'Arezzo (992-1033) l'élaboration d'une nouvelle terminologie pour nommer les notes de la gamme, à savoir : Ut, Ré, Mi, Fa, Sol, La, Si. Les diapasons Solfeggio sont basés sur ces notes.

Les fréquences correspondantes auraient été perdues au fil du temps, et il faudra attendre les années 1970 pour qu'elles soient redécouvertes par le Dr Joseph Puleo, comme décrit dans le livre des *Codes de guérison pour l'apocalypse biologique* du Dr Leonard Horowitz.

Les neuf fréquences précises de ces diapasons sont utilisées pour soigner les états comme la peur, la culpabilité, la résistance au changement, etc. Ces diapasons se déclinent en deux séries : les diapasons « Énergétiques » (sans lest) et les diapasons « Corporels » (avec lest).

Les 6 fréquences de base :

- Ut 396 Hz : libération de la culpabilité et de la peur.
- Ré 417 Hz : changement, transformation, transmutation.
- Mi 528 Hz : guérison, miracles et réparation de l'ADN.
- Fa 639 Hz : équilibre des relations, connexion avec sa famille spirituelle.
- Sol 741 Hz : résolution des problèmes, purification.
- La 852 Hz : éveil de l'intuition, retour à l'ordre spirituel.

Les 3 fréquences complémentaires ajoutées :

- 174 Hz : ancrage, sécurité, anesthésique naturel.
- 285 Hz : régénération des organes, perception quantique.
- 963 Hz : connexion à l'énergie universelle, unité.

Toutefois, pour le sonologue Emmanuel Comte, ces fréquences ne sont basées sur aucune donnée musicologique, sachant qu'il n'existait aucun référentiel fixe dans l'attribution des notes au Moyen Âge. Ceci ne diminue pas pour autant leurs propriétés thérapeutiques : chacun se fiera à son ressenti.

DIAPASONS GAMME THÉRAPEUTIQUE

La « gamme thérapeutique » est la gamme de **Pythagore** enrichie par Zarlino au XVIe siècle. Élaborée à partir du cycle des quintes, elle est proche de la gamme diatonique. Le set correspondant est composé de huit diapasons, sur une octave allant de 256 Hz à 512 Hz.

Deux principaux usages en sont faits.

Ils peuvent être utilisés pour harmoniser les **chakras**. Un courant actuel préconise les correspondances suivantes : Do pour le chakra 1, Ré pour le chakra 2, Mi pour le chakra 3, Fa pour le chakra 4, Sol pour le chakra 5, La pour le chakra 6 et Si pour le chakra 7.

Ces diapasons sont également parfaitement adaptés pour travailler avec les **intervalles**. Chaque intervalle est doté de qualités spécifiques, et selon John Beaulieu : « Chaque intervalle est une porte d'entrée vers différents états de conscience, avec des pensées, des émotions et des sensations[6]. » Entrer dans l'espace sonore d'un intervalle engage le corps entier et réaccorde le système nerveux : « L'esprit est comme une radio ou une télévision, et les diapasons sont des moyens de changer de chaîne en syntonisant le système nerveux[7]. » John Beaulieu ajoute :

> « Plus vous connaissez et expérimentez un intervalle, plus vous serez en mesure de l'utiliser pour vous-même et pour les autres. Les diapasons sont des outils d'apprentissage qui vous apprennent à connaître votre propre système nerveux et les effets des différents accordages. Une fois que vous avez compris cela, les diapasons deviennent juste une autre façon de vous connecter au champ universel[8]. »

Deux diapasons écoutés simultanément créent un intervalle. Les diapasons, chacun tenu dans une main, sont activés l'un après l'autre avant d'être approchés des pavillons des oreilles. Le diapason de référence est généralement Do 256 Hz. Le second diapason est choisi selon les propriétés recherchées ou de manière intuitive.

DIAPASON	1	2	3	4	5	6	7	8
NOTE	Do	Ré	Mi	Fa	Sol	La	Si	Do
FRÉQUENCE	256 Hz	288 Hz	320 Hz	341,3 Hz	384 Hz	426,7 Hz	480 Hz	512 Hz

John Beaulieu associe chaque intervalle à un des cinq éléments, à une polarité et à des qualités. Il propose de nombreuses méthodes, qui utilisent successivement plusieurs intervalles, pour s'accorder par exemple sur un des cinq éléments ou encore pour les équilibrer en soi.

- **Octave** (Do 256–Do 512) : élément Éther, l'espace entre le Ciel et la Terre. Expansion, liberté d'expression, équilibre des opposés, équilibre entre le sacrum et l'occiput, souplesse des articulations.

- **Quinte** (Do-Sol) : élément Air, s'élève vers le Ciel. Harmonie parfaite, quiétude, antidépresseur, clarté d'esprit, tonique général, guérison, joie, équilibre du système nerveux, souplesse des articulations, renforcement du système immunitaire.

- **Quarte** (Do-Fa) : élément Air, descend vers la Terre. Ramène à la réalité, clarté d'esprit, stabilise le processus de la pensée, réceptivité, intuition, ouverture du cœur.

- **Sixte** (Do-La) : élément Feu, s'élève vers le Ciel. Résolution des problèmes, nettoyage des mémoires, libération du passé, purification, ascension de l'esprit, mysticisme, visions.

- **Tierce** (Do-Mi) : élément Feu, descend vers la Terre. Motivation, concentration sur l'objectif, accomplissement, équilibre le foie, stimule la digestion, le feu alchimique.

- **Septième** (Do-Si) : élément Eau, s'élève vers le Ciel. Inspiration, spiritualité incarnée, aboutissement d'un projet, assouplissement des sutures crâniennes.

- **Seconde** (Do-Ré) : élément Eau, descend vers la Terre. Enthousiasme, espoir, fluidité, tension constructive, rebondissement, capacité à créer du lien.

- **Unisson** (deux notes identiques) : élément Terre, Terre-Mère. Centrage, sérénité, dispersion des idées parasites, régulation des émotions, équilibre du système nerveux.

Par son lien avec le nombre d'or et ses remarquables vertus curatives, la quinte peut être nommée l'intervalle « universel ». Elle nous réaccorde à notre véritable nature :

« La quinte juste, d'un point de vue énergétique, est une balise sonore qui résonne avec l'onde primordiale du champ d'énergie universelle menant au cœur de la quiétude. Lorsque nous revenons à l'onde primordiale de la quinte juste, nous sommes "accordés"[9]. »

PRATIQUE : *S'accorder à la quinte*

Approchez un diapason Do (256 Hz) à quelques centimètres d'une oreille et un Sol (384 Hz) près de l'autre oreille. Positionnez-les de manière à les entendre autant l'un que l'autre. Écoutez le son jusqu'à ce qu'il disparaisse. Puis inversez les diapasons, et enfin revenez à la position de départ. Prenez ensuite un temps pour observer votre état intérieur et goûter à la profonde harmonisation ainsi créée.

DIAPASONS ONDES CÉRÉBRALES

Ces diapasons, également appelés *brain tuners*, sont basés sur la technique des **sons binauraux**[10] qui consiste à accorder chacun des deux hémisphères cérébraux sur une longueur d'onde précise. Ceci permet de favoriser différents états physiques et psychiques, tout en renforçant le corps calleux, responsable de la transmission entre les deux hémisphères cérébraux.

Ces diapasons non lestés sont de fréquences proches. Ils s'utilisent par paires, en les faisant vibrer simultanément à côté de chaque oreille. Ils font vibrer le cerveau à différents rythmes, qui correspondent aux fréquences des quatre principaux états de conscience référencés par les neurologues : Bêta, Alpha, Thêta et Delta.

Pour stimuler l'état de conscience souhaité, on utilise le diapason approprié, en association avec le diapason de référence : **note fondamentale** (256 Hz). L'écart entre les fréquences des deux diapasons correspond à la fréquence de l'état cérébral recherché :

- **Bêta** 271 Hz (écart de 15 Hz) : état d'éveil et de concentration élevée, raisonnement logique. Ce sont les ondes les plus courantes.
- **Alpha** 266 Hz (écart de 10 Hz) : état de relaxation, de créativité et de visualisation, rêve éveillé. Cela correspond à un état entre veille et sommeil.
- **Thêta** 262 Hz (écart de 6 Hz) : état de méditation ou de somnolence, relaxation intense, autoguérison.
- **Delta** 259 Hz (écart de 3 Hz) : état de sommeil profond et de connexion à la Source, sensation intense de paix et de quiétude.

PRATIQUE : *États modifiés de conscience*

Afin d'expérimenter pleinement ces différents états de conscience, l'idéal est de recevoir le soin en position allongée. Pour pratiquer sur une personne, disposez vos diapasons dans l'ordre dans lequel vous allez les utiliser. Le diapason « Note fondamentale » sera toujours utilisé en combinaison avec un autre diapason. Commencez par le faire écouter avec le diapason « Alpha », puis une deuxième fois en intervertissant les diapasons. Répétez la même opération avec le diapason « Thêta », puis avec le diapason « Delta ». À la fin du soin, utilisez le diapason « Bêta » pour ramener la personne à la conscience ordinaire et faciliter son réveil.

Les diapasons Alpha et Thêta gagnent à être utilisés en début de soin pour inviter à la détente. Avant l'endormissement, ils peuvent soulager l'insomnie.

DIAPASONS FIBONACCI

Les huit diapasons « Fibonacci » ont été créés d'après les ratios de la suite de Fibonacci[11] : 1/1, 1/2, 3/5, 8/13, 21/34… Chaque nombre est obtenu en additionnant les deux précédents.

Ces diapasons sont reliés au principe de la spirale. On retrouve ces rapports partout dans la nature, dans les chakras et les nadis, mais aussi dans l'ADN. Ils rééquilibrent le corps et l'esprit, tout en ouvrant des portes vers les mondes subtils. Ils sont conseillés pour travailler sur la créativité, la quête de vision, les addictions et la guérison des traumatismes.

Ils s'utilisent de la même manière que les diapasons « ondes cérébrales ». Le diapason de base 1/1 est écouté près d'une oreille, en combinaison avec un autre diapason (par exemple 2/3) près de l'autre oreille. Puis ils sont intervertis.

Un autre mode d'utilisation consiste à tenir trois diapasons ou plus, disposés en éventail entre les doigts de la main, et à les activer avec le diapason 1/1, pour faire un balayage dans l'aura.

Leurs propriétés spécifiques :

1/1 : la base fondamentale

1/2 : ouverture de nouveaux espaces

2/3 : l'équilibre

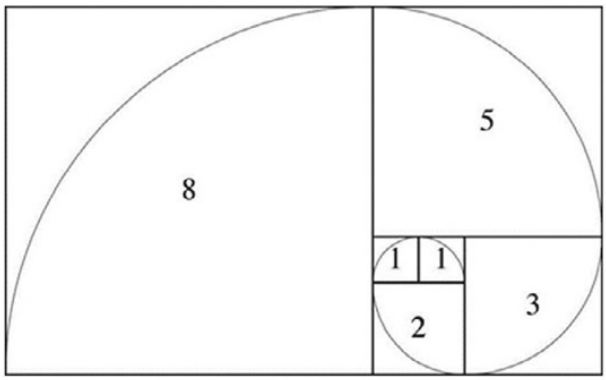
3/5 : les rêves et idées nouvelles

5/8 : la voix intérieure

8/13 : la connexion à la source

13/21 : la sagesse spirituelle

21/34 : la clairvoyance



Spirale de Fibonacci

DIAPASONS DE CRISTAL

Parallèlement aux diapasons en métal, il existe des diapasons en cristal. Ils sont composés à 99,99 % de quartz de silice, comme les bols de cristal. Transparents et assez grands, leur longueur varie généralement de 40 à 55 cm.

Les diapasons de cristal touchent tous les aspects de l'être et englobent la totalité des champs vibratoires du vivant : ils sont holistiques.

Magnifiques conducteurs d'énergie, ils sont utilisés pour leurs remarquables qualités vibratoires et énergétiques. Ils allient la puissance de la conduction osseuse du son à l'activation du treillis de notre structure cristalline. L'intention posée est ainsi grandement amplifiée.

Très fragile, le diapason de cristal est à manier avec une extrême précaution.

On l'active en percutant délicatement une seule des deux branches, avec une petite mailloche à l'extrémité caoutchoutée. Avant de percuter à nouveau la branche active, il est essentiel de bien laisser la vibration s'éteindre d'elle-même.

Ce diapason s'utilise en balayage dans l'aura ou posé sur les zones du corps qui en ont besoin.

TÉMOIGNAGES

“ J’avais déjà rencontré les bols, j’écoute et pratique la musique, donc je connais l’impact du son sur notre état psychique et physique. La découverte du diapason est venue me confirmer cette qualité thérapeutique de la vibration. Effectivement, au-delà de la musicalité, la vibration du diapason agit là où la douleur est. J’avais mal à la tête et à l’oreille le jour où j’ai découvert le diapason thérapeutique universel, et la douleur est devenue bien plus supportable après l’avoir appliqué un long moment à ces endroits. Il est vraiment intéressant à utiliser sur un point douloureux ou pour rééquilibrer les différents chakras.

J’aime aussi beaucoup utiliser les diapasons binauraux, qui m’aident à me relaxer, à avoir une meilleure concentration ou encore à me préparer avant une méditation.

Il y a d’autres utilisations et d’autres sortes de diapasons, la richesse de ce petit instrument semble infinie…

Isabelle

“ J’utilise régulièrement les diapasons dans le cadre de mon activité de thérapeute holistique. Ils complètent un soin énergétique global, notamment lorsque le patient se plaint de douleurs articulaires et/ou musculaires ciblées. Dans ces cas, il n’est pas rare qu’une seule intervention avec les diapasons suffise à atténuer, voire supprimer, la douleur.

J’utilise aussi les diapasons en fin de soin pour une meilleure harmonisation des gestes thérapeutiques précédemment posés.

D’une manière générale, leur mise en œuvre en fin de soin est très appréciée par les patients qui disent ressentir un bien-être et une détente intenses.

Marie-José

“ Quand j’utilise les diapasons chakras, je remarque une détente très nette chez la personne en soin. Sur ma fille, les effets ont été assez spectaculaires, notamment en période de stress ou d’émotivité. Cela l’a calmée pendant deux semaines.

J’ai pas mal de personnes aussi qui m’ont fait des retours positifs sur des douleurs osseuses, canal carpien, tendinite avec le diapason universel ou le diapason OM, déjà en une séance.

Nathalie

“ Je n’utilise qu’un seul diapason, le diapason universel sur lequel j’ai adapté un embout en quartz rose. Je l’utilise dans mon massage énergétique sur les zones tendues (trapèzes, lombaires), sur les zones bloquées comme le plexus, et sous la voûte plantaire sur des points de réflexologie plantaire qui correspondent à des organes engorgés, bloqués, tendus. Les sujets sont surpris du ressenti dans l’instant et disent être soulagés en fin de séance.

Je l’utilise très souvent sur mes douleurs du bas du dos… À plusieurs reprises, j’ai réussi à soulager nettement, voire éliminer (selon l’intensité), les douleurs. Je perçois la vibration dans toute la largeur du dos et je ressens comme un dénouement intérieur.

Sabrina

Conclusion

Dans ce livre, nous nous sommes aventurés jusqu'au cœur du son, à la rencontre de l'univers magique des harmoniques. Nous avons vu comment le son influence le monde physique, ainsi que tous les niveaux énergétiques jusqu'aux plus subtils. L'expérience nous montre que nous pouvons reconnaître sa capacité à créer de profonds et merveilleux changements et lui offrir la place qu'il mérite.

La sonothérapie est une discipline en pleine expansion. Complète et accessible à tous, cette thérapie énergétique et vibratoire nous accompagne vers l'harmonie, le mieux-être et la guérison, tout en développant l'écoute et la présence. Elle peut aller jusqu'à rétablir un équilibre perturbé. Elle nous ouvre à la beauté et stimule notre capacité d'émerveillement. Révélant notre nature vibratoire et la vastitude de notre être, elle nous invite à côtoyer le monde subtil et à expanser notre conscience.

Le son joue un rôle majeur, car il nous aide à nous ajuster aux nouvelles fréquences pour ensemencer les graines du monde de demain. Nous sommes en plein changement de paradigme sociétal, dans une révolution conceptuelle. Dans la vision d'aujourd'hui, la matière n'occupe plus la première place : c'est l'énergie, donc la conscience, qui fait se cristalliser la matière.

Si nous suivons l'ingénieur physicien Philippe Guillemant[1], il conviendrait de remplacer les notions d'espace, de temps et de matière par celles d'énergie, d'information et de vibration.

Le chant harmonique m'a amenée sur la voie de la sonothérapie. Il est ma « médecine » et me nourrit sur tous les plans, du plus dense au plus subtil : santé, travail, finances, relations, énergie, spiritualité, ouverture au monde invisible… Il m'apporte verticalité et reliance. Il m'enseigne le lâcher-prise, pour me laisser porter et surfer sur la vague de la Vie.

Les sons harmoniques me relient au ciel, aux étoiles, au cosmos, à l'univers, à l'infini de la Création. J'espère qu'il en sera de même pour vous.

Je vous invite à continuer d'explorer les mystères du son, comme je l'ai fait moi-même.

Les instruments pratiqués en sonothérapie sont essentiellement des instruments vibratoires et intuitifs. Passé le temps de leur découverte et de l'apprentissage de leur technique de jeu, ils deviennent un merveilleux support de créativité et d'inspiration lors d'un soin. Prenez le temps de les découvrir et de les expérimenter.

J'espère avoir réussi à vous transmettre ce merveilleux outil de guérison qu'est le son, et que ce livre vous a ouvert de nouveaux horizons.

Soyez curieux, faites-vous confiance, laissez le son vous inspirer et vous enseigner.

Que la joie accompagne votre chemin !

Remerciements

Je remercie et rends hommage à toutes les personnes qui m'ont enseignée :

Mon père, Antoine (homme de cœur et musicien autodidacte)
Ma mère, Marie-Thérèse (femme forte, courageuse et sensible)
Mon fils, Gabriel (droit, solide et profondément bon)
Mes sœurs jumelles Pascale et Isabelle (si opposées et complémentaires)
Joachim Lopez (solfège joyeux)
Arlette Le Meur (psychophonie, chant prénatal, souffle et son)
Marianne Tarabo (chorale Mélodéo)
Charles et Bernard Voytier (chant harmonique)
Gary Thomas (didgeridoo)
Alain Duhayon (bouddhisme, yoga tibétain, yoga nidra)
Nadette Jonquet (yoga d'inspiration tibétaine)
Boris de Bardo (énergétique, santé naturelle)
Pierre Lasalle (astrologie, spiritualité)
Marcel Picard (tarot de Marseille, lettres hébraïques)
Françoise Tainon (kinésiologie)
Pir Vilayat Khan (soufisme universel)
Emaho (chamanisme Amérique du Nord)
Emaha (chamanisme Amérique latine)

Gratitude à celles et ceux qui ont contribué à ce livre par leurs précieux talents :

Cathy Maillard (éditrice venue me chercher pour ce livre)
Arnaud Riou (préface)
Tran Quang Hai (préface et conseils, hommage à cet éminent ethnomusicologue qui nous a quittés le 29 décembre 2021)
Marie-Charlotte Avril (relecture)
Marie-Thérèse Loustau (recherche sur la série harmonique, relecture)
Anne-Sylvie Gaucher (médecine chinoise)
Boutique Jokat Pandora (photos couverture)
Gabriel Darbord (graphismes série harmonique)
Tous les participants à ma formation en sonothérapie, qui ont accepté de témoigner

À toute ma famille, à mes amies et amis, à mes élèves,
Et à toutes celles et tous ceux qui m'ont accompagnée sur le chemin,
dans les mondes visibles et invisibles…

Bibliographie

Ansa Luis, *La Voie du Sentir*, Les Éditions du Relié, 2015.

Anzieu Didier, *Les Enveloppes psychiques*, Éd. Dunod, 2003.

Barraqué Philippe, *La Guérison harmonique : chantez vos harmoniques de santé*, Éd. Jouvence, 2004.

Beaulieu John, *Human Tuning: Sound Healing with Tuning Forks,* BioSonic Enterprises, New York, 2010.

Bole Cyprien et Zigoni Delphine, *Chanter seul à deux voix : méthode complète de chant diphonique* [Livre + CD], Éd. Les 2 Oreilles, 2012.

Brennan Barbara Ann, *Le Pouvoir bénéfique des mains : comment se soigner par les champs énergétiques*, Éd. Tchou, coll. « Le corps à vivre », 1993.

Calais-Germain Blandine, *Anatomie pour la voix : comprendre et améliorer la dynamique de l'appareil vocal*, Éd. Désiris, 2013.

Canguilhem Georges, *Le Normal et le Pathologique*, PUF, 2013.

Dr Chen You-wa, *Pratique du massage chinois : connaître ses propres points d'acupuncture*, Éd. Robert Laffont, coll. « Réponses/santé », 1987.

Clifford Terry, *La Médecine tibétaine bouddhique et sa psychiatrie*, Dervy, 1997.

Comte Emmanuel, *Le Son des vibrations*, Éd. Dangles, 2015.

Comte Emmanuel, *Le son de vie et la sonorité des mondes : sonologie et pythagorisme*, Éd. Québecor, 2011.

Cousto Hans, *Les Tons de l'octave cosmique*, Planetware, 2009.

Curtet Johanni, *La Transmission du höömij, un art du timbre vocal : ethnomusicologie et histoire du chant diphonique mongol*, thèse en musicologie, Université Rennes 2, 2013.

Daniélou Alain, *Mantra*. « Les principes du langage et de la musique selon la cosmologie hindoue », *Cahiers d'ethnomusicologie* nº 4, Voix, 1991.

Darbord Catherine, *Chant harmonique, résonance intérieure : méthode d'apprentissage* [CD], Mandalia-Music, 2011.

Debienassis Domitille, *Le Yoga énergétique du son : le corps enchanté*, Éd Grancher, 2016.

De Ruiter Dick, *Harmoniques : Vibrations magiques, Voix et musique* [1 livre + 1 cd audio + 1 mini CD], Éd. Binkey Kok, 2008.

Dewhurst-Maddock Olivea, *La Thérapie par les sons : l'autoguérison par la musique et l'expression vocale*, Éd. Le Courrier du Livre, 1995.

Edde Gérard, *Manuel pratique de digitopuncture : santé et vitalité par l'automassage des points d'acupuncture traditionnels*, Éd. Dangles, 2002.

Emoto Masaru, *Les Messages cachés de l'eau*, Guy Trédaniel Éditeur, 2004.

Fertier André, *Le Pouvoir des sons, expériences et protocoles dans le quotidien et le pathologique*, Éd. Ellebore, 1995.

Fertier André, *Handicap et Dépendance : musique*, Éd. Cemaforre, Orléans, 1996.

Dr Gaynor Mitchell L., *Sons de guérison : un médecin révèle le pouvoir thérapeutique du son, de la voix et de la musique*, Éd. de l'Aigle, 2007.

Goldman Jonathan, *Healing Sounds: the Power of Harmonics*, Healing Arts Press, 2002.

Goldman Jonathan, *Les 7 Secrets de la guérison par le son*, Guy Trédaniel Éditeur, 2010.

Goldman Joshua et Sims Alec W., *La Guérison par les sons pour débutants*, Éd. François Doucet,

2017.

Guillemant Philippe, *La Route du temps*, Temps Présent Éd., 2021.

Haugmard Isabelle, *ABC de la thérapie par les sons*, Éd. Grancher, 2010.

Haugmard Isabelle, *Bols chantants tibétains et de cristal : choix, propriétés et utilisations*, Éd. Chariot d'Or, 2013.

Huyser Anneke, *Le Bol chantant : autotransformation et thérapie par le son*, Éd. Binkey Kok, 1999.

Jankélévitch Vladimir, *La Musique et l'Ineffable*, Le Seuil, 1983.

Jansen Eva Rudy, *Bols chantants. Tingsha, dorje et clochette : tradition et méthode*, Éd. Binkey Kok, 1995.

Leloup Jean-Yves, *Prendre soin de l'être : Philon et les thérapeutes d'Alexandrie*, Éd. Albin Michel, 1993.

Maman Fabien, *Le Tao du son : thérapie sonique pour le xxie siècle*, Guy Trédaniel Éditeur, 2011.

Mcintosh Stephen Ian, *The Harmonic Lyre,* (brochure *Songaia Sound Medicine*, 2021).

Neroman Dom, *Le Nombre d'or, clé du monde vivant*, Dervy poche, 2010.

Omkara Odile, *Bols chantant de guéri-son : l'éveil de l'être arc-en-ciel*, Éd. Pilgrims, 2010.

Dr Ormezzano Yves, *Le Guide de la voix*, Odile Jacob, 2000.

Patte Didier, « Les bienfaits de la musicothérapie en soins supportifs et palliatifs », dans : *Évolution ou révolution des soins par l'expérience ?*, Bruxelles, 1996.

Perret Daniel, *Soigner par les sons et les cinq éléments*, Éd. Binkey Kok, 2008.

Purce Jill, propos recueillis par Patrice Van Eersel, « Entretien avec une magicienne du son », *Nouvelles Clés* nº 26, novembre-décembre 1992.

Reimann Michael, *Les Bols chantants : jeux et autres applications*, Éd. Véga, 2012.

Rudhyar Dane, *La Magie du ton et l'Art de la musique*, Éd. Amrita/Arista, 1991.

Staehle Jacques, *Les Chakras de la guérison : les grands secrets de l'énergie qui guérit*, Éd. Dangles, 2011.

Thich Nhât Hanh, *Petit Guide pour inviter les cloches, dans la tradition du Village des pruniers*, Éd. La Pluie du Dharma, 2016.

Tomatis Alfred, *Écouter l'univers*, Éd. Robert Laffont, 1996.

Informations sur les activités de l'auteure

www.vibrationwakanda.com

Notes

1. La hauteur d’un son se mesure en hertz. Un hertz est égal à un cycle par seconde. Plus le nombre de cycles par seconde est élevé, plus la fréquence l’est aussi.

2. Joshua Goldman et Alec W. Sims, *La Guérison par le son pour débutants*, Éd. François Doucet, 2017.

3. Didier Patte, « Les bienfaits de la musicothérapie en soins supportifs et palliatifs », dans : *Évolution ou révolution des soins par l’expérience ?*, Bruxelles, 1996.

4. André Fertier, *Handicap et Dépendance : Musique*, Éd. Cemaforre, Orléans, 1996, p. 39-40.

5. André Fertier, *Le Pouvoir des sons, expériences et protocoles dans le quotidien et le pathologique*, Ellebore Éd., 1995, p. 29.

6. Didier Anzieu, *Les Enveloppes psychiques*, Éd. Dunod, 2003.

Notes

1. Pour précision, et selon Wikipédia : « Le mot “harmonique” est masculin, mais il est parfois utilisé improprement au féminin, en sous-entendant la fréquence associée. » Ayant pris de longue date l’habitude de dire « une harmonique », je fais le choix de continuer ainsi dans cet ouvrage.

2. Fabien Maman, *Le Tao du son*, Guy Trédaniel Éditeur, 2011, p. 114.

3. Jean 1:1.

4. *Archimède*, Arte, 18 janvier 2001.

5. Emmanuel Comte, *Le Son de vie et la Sonorité des mondes*, Les Éditions Quebecor, 2011, p. 79 et 81.

Notes

1. Fabien Maman, *op. cit.*, p. 144.

2. Jonathan Goldman, *Les 7 Secrets de la guérison par le son*, Guy Trédaniel Éditeur, 2010, p. 12-13.

3. Didier Anzieu, *Le Moi-Peau*, Éd. Dunod, 1985, p. 29.

4. *Ibidem.*

5. Fabien Maman, *op. cit.*, avant-propos.

6. *Ibid.* p. 241.

7. Le procédé de photographie Kirlian est dû à l'inventeur russe Semyon Kirlian, en 1939. Celui-ci permet de voir la manifestation physique de l'aura spirituelle ou de la « force vitale » qui entoure supposément tout être vivant.

8. Fabien Maman, *op. cit.*, avant-propos.

9. Fabien Maman, *op. cit.*, p. 108.

10. Dr Mitchell L. Gaynor, *Sons de guérison : un médecin révèle le pouvoir thérapeutique du son, de la voix et de la musique*, Éd. de l'Aigle, 2007.

11. « 32 métronome synchronisation », YouTube, 29 septembre 2012.

12. Georges Canguilhem, *Le Normal et le Pathologique*, PUF, 2013.

13. Terry Clifford, *La Médecine tibétaine bouddhique et sa psychiatrie*, Dervy, 1997.

14. Vinciane Despret, *Habiter en oiseau*, Éd. Actes Sud, 2019.

15. Luis Ansa, *La Voie du Sentir*, Les Éditions du Relié, 2015, p. 171.

16. Masaru Emoto, *Les Messages cachés de l'eau*, Guy Trédaniel Éditeur, 2004, p. xxii.

17. Jonathan Goldman, *op. cit.*, p. 45.

Notes

1. Dr Mitchell L. Gaynor, *op. cit.*, 4e de couverture.

2. Barbara Ann Brennan, *Le Pouvoir bénéfique des mains : comment se soigner par les champs énergétiques*, Éd. Tchou, coll. « Le corps à vivre », 1993, p. 97.

3. Le bija mantra est, dans la tradition de l'Inde, une syllabe brève. *Bija* est un terme sanskrit qui signifie la graine. Une graine est toute petite, mais elle contient la puissance de l'arbre futur. Ce « son semence » représente la forme compressée d'une énergie. Sa répétition a pour but d'éveiller certaines qualités.

4. Dr You-wa Chen, *Pratique du massage chinois : connaître ses propres points d'acupuncture*, Éd. Robert Laffont, coll. « Réponses/santé », 1987, p. 63.

5. Fabien Maman, *op. cit.*, p. 220.

6. Dr You-wa Chen, *op. cit.*, p. 27.

7. *Ibidem.*

8. Jean-Yves Leloup, *Prendre soin de l'être : Philon et les thérapeutes d'Alexandrie*, Éd. Albin Michel, 1993.

Notes

1. Le chant harmonique est issu du chant diphonique, développé ultérieurement.

2. Sygyt Software a développé des applications logicielles pour enregistrer et explorer le son, en particulier le son de la voix et ses harmoniques.

3. Johanni Curtet, *La Transmission du höömij, un art du timbre vocal : ethnomusicologie et histoire du chant diphonique mongol*, thèse en musicologie, Université Rennes 2, 2013, p. 426.

4. *Ibid*. p. 54.

5. Un mode pentatonique utilise une gamme composée de 5 notes.

6. L'octave est l'intervalle qui sépare deux notes de même nom.

7. Sous-harmonique ou sous-fondamentale.

8. Johanni Curtet, *op. cit.*, p. 159.

Notes

1. Blandine Calais-Germain, *Anatomie pour la voix*, Éd. Désiris, 2013, p. 288.

2. Pour précision, le terme « octave » désigne à la fois l'intervalle et les étages successifs d'octaves dans la série harmonique.

3. Le nombre qui suit une note vient préciser son octave. Dans la notation anglo-saxonne, qui utilise les premières lettres de l'alphabet, le nombre 1 correspond à l'octave la plus grave du piano. Tandis que la notation latine utilise les premières syllabes d'un hymne liturgique, et que le nombre 1 correspond à la deuxième octave la plus grave du piano. J'ai trouvé plus logique d'adopter la notation anglo-saxonne en traduisant les lettres en nom des notes.

4. Plus précisément, ce Do, appelé également C1 dans la notation anglo-saxonne, vibre à 32,7032 Hz dans une gamme accordée sur la norme actuelle de 440 Hz.

5. Alain Boudet, *Gammes et modes musicaux : III - Ton, tempéraments et intonation juste,* www.spirit-science.fr, 2006.

6. Dane Rudhyar, *La Magie du ton et l'Art de la musique*, Éd. Amrita/Arista, 1991, p. 49.

7. Dans la colonne de droite sont indiquées les voyelles qui favorisent l'émission des différentes harmoniques (pour une voix de femme). Comme nous le verrons plus tard, celles de gauche sont à privilégier au début de la pratique, tandis que celles de droite peuvent être utilisées par des personnes plus expérimentées.
Il s'agit ici d'un exemple pour montrer le rapport entre les voyelles et les harmoniques, valable quelle que soit la hauteur de la fondamentale (sachant que celle de ce tableau ne peut être reproduite par la voix humaine).

8. Tableau inspiré du livre de Cyprien Bole et Delphine Zigoni, *Chanter seul à deux voix : méthode complète de chant diphonique*, Éd. Les 2 Oreilles, 2012, p. 126-127.

9. Dane Rudhyar, *op. cit.*, p. 121.

10. $F_n = F_{n-1} + F_{n-2}$.

11. Dom Neroman, *Le Nombre d'or, clé du monde vivant*, Dervy poche, 2010, p. 60.

12. Stephen Ian Mcintosh, *The Harmonic Lyre,* (brochure *Songaia Sound Medicine*, 2021).

Notes

1. Vandana Mohata, *Mantras: An Interview with Jonathan Goldman*, www.healingsounds.com.

2. Alfred Tomatis, *Écouter l'univers*, Éd. Robert Laffont, 1996, p. 53.

3. *Ibid*. p. 187.

4. Vladimir Jankélévitch, *La Musique et l'Ineffable*, Le Seuil, 1983.

5. Jonathan Goldman, *Healing Sounds: the Power of Harmonics*, Healing Arts Press, 1992, p. 66.

6. Fabien Maman, *op. cit.*, p. 134.

7. Alain Daniélou, « Mantra. Les principes du langage et de la musique selon la cosmologie hindoue », *Cahiers d'ethnomusicologie* nº 4, *Voix*, 1991.

8. Jill Purce, propos recueillis par Patrice Van Eersel, « Entretien avec une magicienne du son », *Nouvelles Clés* nº 26, novembre-décembre 1992, p. 12-19.

9. Johanni Curtet, *op. cit.*, p. 442.

Notes

1. Le larynx est un organe cartilagineux complexe de l'appareil respiratoire situé au niveau de la gorge, au sommet de la trachée. Il abrite les cordes vocales.

2. Isabelle Haugmard, *ABC de la thérapie par les sons*, Éd. Grancher, 2010, p. 119.

3. Wikipédia : ostéophonie.

4. Dans de nombreuses langues (comme l'espagnol ou l'allemand), la voyelle U se prononce OU. Aussi, pour le chant des voyelles, je considère le son OU comme une voyelle.

5. Le O ouvert s'écrit [ɔ] en phonétique.

6. Gilles Léothaud, dossier nº 1 de l'Institut de la Voix, Limoges, 1989.

7. L'ambitus désigne l'étendue d'une mélodie, d'une voix ou d'un instrument, entre sa note la plus grave et sa note la plus élevée.

8. La tampura est un instrument à cordes pincées à long manche, originaire de l'Inde. Elle ne joue pas de mélodie, mais soutient plutôt la mélodie d'un autre instrument ou d'un chanteur, en fournissant un bourdon.

9. La shruti-box est un instrument de musique indien à anches libres. C'est un guide-chant aux bourdons variables actionnés par un soufflet manuel, tel un harmonium sans clavier.

10. Le monochord est un instrument de musique, constitué d'une caisse de résonance en bois sur laquelle sont posées plusieurs cordes accordées à l'unisson, permettant aux harmoniques naturelles et à la richesse du son de se déployer pleinement.

11. Thich Nhât Hanh, *Soyez libre là où vous êtes*, Éd. Dangles, 2003.

Notes

1. Jonathan Goldman, *Les 7 Secrets de la guérison par le son*, *op. cit.*, p. 127.

Notes

1. Eva Rudy Jansen, *Bols chantants. Tingsha, dorje et clochette : tradition et méthode*, Éd. Binkey Kok, Diever, Pays-Bas, 1995, introduction p. XIII.

2. *Ibid.* p. 5.

Notes

1. Bien que le Soleil et la Lune ne soient pas des planètes, elles figurent en tant que telles dans ce système.

2. Anneke Huyser, *Le Bol chantant : autotransformation et thérapie par le son*, Éd. Binkey Kok, Havelte, Pays-Bas, 1999, p. 43.

Notes

1. Mitch Nur, *Sacred Metals of Tibet, pamphlet compiled for Sacred Sounds Workshop Retreat*, octobre 1997, p. 10.

Notes

1. Anneke Huyser, *Le Bol chantant : autotransformation et thérapie par le son*, Éd. Binkey Kok, 1999. p. 38.
2. *Ibid*. p. 107.
3. Dr Mitchell L. Gaynor, *op. cit.*, p. 135.
4. *Ibid*. p. 137.
5. Thich Nhât Hanh, *Petit Guide pour inviter les cloches, dans la tradition du Village des pruniers*, Éd. La Pluie du Dharma, 2016.
6. Dr Mitchell L. Gaynor, *op. cit.*, p. 28.

Notes

1. Dr Mitchell L. Gaynor, *op. cit.,* p. 140.
2. Anneke Huyser, *op. cit.,* p. 12.
3. Svaram, *5 elements sounds*, 2020, p. 13.
4. *Ibid*. p. 37.

Notes

1. La piézoélectricité est la propriété que présentent certains corps pour se polariser électriquement sous l'action d'une contrainte mécanique, et réciproquement se déformer lorsqu'on leur applique un champ électrique.

Notes

1. Un oligoélément est un sel minéral nécessaire à la vie d'un organisme, à condition qu'il soit apporté en petite quantité.

2. « Notre corps est une sorte de cristal liquide, un transmetteur idéal pour la communication, la résonance et la cohérence », http://rustyjames.canalblog.com, 15 avril 2015.

3. Jonathan Goldman, *Healing Sounds: The Power of Harmonics*, *op. cit.*, p. 144.

4. Dr Mitchell L. Gaynor, *op. cit.*, p. 146.

Notes

1. Jonathan Goldman, *Shifting Frequencies,* Light Technology Ed., 1998.

Notes

1. Source : Wikipédia.
2. Ton de chambre en 1636, d’après le religieux érudit et mathématicien français Marin Mersenne.
3. Fabien Maman, *op. cit.*, p. 71.

Notes

1. Les corpuscules de Pacini sont des récepteurs à transmission rapide, en forme d'ampoule, qui se trouvent dans la profondeur du derme.

2. John Beaulieu, *Human Tuning: Sound Healing with Tuning Forks*, BioSonic Enterprises, New York, 2010, p. 23.

3. *Ibid*. p. 55.

Notes

1. Emmanuel Comte, *op. cit.*, p. 147.

2. Olivea Dewhurst-Maddock, *La Thérapie par les sons : l'autoguérison par la musique et l'expression vocale*, Éd. Le Courrier du Livre, 1995, p. 111.

3. Hans Cousto, *Les Tons de l'octave cosmique*, Planetware, 2009, p. 3.

4. Fabien Maman, *op. cit.*, p. 221.

5. *Ibid*. p. 228.

6. John Beaulieu, *op. cit.*, p. 6.

7. *Ibid*. p. 12.

8. *Ibid*. p. 62.

9. *Ibid*. p. 45.

10. Pour plus de détails, se référer au paragraphe sur les différentes approches de la sonothérapie : p. 47.

11. Pour plus de détails, se référer au paragraphe sur la série harmonique : p. 83

Notes

1. Philippe Guillemant, *La Route du temps*, Temps Présent Éd., 2021.